

આરોગ્ય, વૈદ્યક અને આયુર્વેદનું માસિક

સારોગ્યસિંધુ

સ્થાપક તરીકે રવ વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કર

તેના ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કર

૧૫ ૩૩

અંક ૬

માગસર ૨૦૧૨

જાન્યુઆરી ૧૯૫૬

વચનામૃત.

— આયુર્વેદની વૈજ્ઞાનિકતા —

આયુર્વેદને અવૈજ્ઞાનિક ચિકિત્સા પદ્ધતિ કહેવી ઘણા મૂર્ખતા છે.
—પણ જનાલક્ષ્મી મહેર

— આધુનિક ચિકિત્સા —

રાજ્યભાગી અમૃતકુંવર અને તેના જેવા ઉચ્ચ દરજ્જા અધિકારી લોકોને એ ખબર નથી કે આ 'યોગ્ય' પશ્ચિમી દગના ડોક્ટરોનો ઈનાજ મામૃતી ગરીબ માણસો માટે તો શુ પણ આપણા મધ્યમ વર્ગના માનવી માટે પણ કેટલો મોલો પડે છે. અમારા એક મિત્ર મહિને આઠમો રૂપિયા કમાય છે, તેમને પેટના જોખરેશનની જલ્દી પડી, જોખરેશનના ખર્ચ ઉપરાંત કેટલાય રૂપિયાની પેટરો દવાઓ લેવી પડી જેમા પોણા ભાગની દવાઓ તો એમને જોગ પડી નહીં છે જેને કેફી દેવી પડી એ માટે પત્નીના દાગીના વેચવા પડ્યા આ એક કિસ્સો નથી આપુ પ્રત્યેક મધ્યમ વર્ગના કુટુંબમા બને છે. આપણા મોટા ભાગના પશ્ચિમી દગના ડોક્ટરો આજકાલની હાલતમા ગરીબ દેશમા કમેડો રૂપિયાની વિદેશી દવાઓ મગાવી ખપાવનાર એન્ટ બન્યા છે આમા મોટા ભાગની દવાઓ નકામી નહીં, હાનિકારક પણ છે. આ હાનિકારક શબ્દ સમજીને અમે વાપર્યો નહે સુરોપના ૪૦ વર્ષ સુધી દેખીતાનના ઇન્ચાર્જ, રહેલા, ડાક્ટરના આ શબ્દો વાનો.

“જે કેમિસ્ટોની દુકાનોની બધી દવાઓ ખાલી ફગી સમુદ્ધા ઉચેચવામા આવે તો પરિણામ સમુદ્ધાની માછલીઓ માટે ગભીર આવશે પરંતુ માનવ સમાજ અધિક મૂર્ખ અને અધિક સ્વસ્થ રહેશે”

(સચિત્ર આયુર્વેદ)

—પણિત મુંદરલાલ

વૈદ્યો, ડૉક્ટરો તથા સુખી ગૃહસ્થોએ વાપરવા લાયક
યુનાની વૈદ્યકની એક વખણાયેલી નામાંકિત બનાવટ.

જવાહર મોહર

આ દવા અણીને સમયે મનુષ્યનું જીવન બચાવી આપે છે, ખીસામાં
હાજર હોય, દરદીને મુશ્કેલી જણાય ને એક જ માત્રા, લઇ લેવાય તો
થોડીજ વારમાં અજબ જેવો ચમત્કાર જોઇ શકાય છે.

બનાવટ : એને તૈયાર કરવામાં માણેકપિષ્ટ, પત્તાપિષ્ટ, મોતીપિષ્ટ, પ્રવાહપિષ્ટ,
કેરળાપિષ્ટ, સંગેયશયપિષ્ટ, સોના-ચાંદીના વરખ, અંખર, કરતુરી, મૃગશૃંગલસ્રમ શ્વેત,
અખરેશમ, દરીયાઇ નાળીએર વગેરે જાણીતી અને કિંમતી દવાઓ તથા રત્નો વપરાય છે.
તેને ૧૫ દહાડા સુધી ગુલાબજળમાં ઘુટીને એકેક રતીભારની ગોળી બનાવી રખાય છે.
એ ગોળી મધમાં મેળવી ચાટી ઉપર દૂધ પીવાથી દવાની સારી અસર સત્વર થાય છે.

ઉપયોગ : કોઈ પણ પ્રકારની નયજાઇ, હૃદયરોગના તમામ વિકારો, બોલતાં,
ચાલતાં કે જરા પણ કામ કરતાં લાગતો થાક, શ્વાસ ચડવો, પસીનો થઇ આવવો,
છાતીમાં ગલ્લરામણ થવી, માનસિકશ્રમ કરનારાઓને લાગતો થાક, બિમારીની વચ્ચે
તથા તે પછી રહેતી નયજાઇ, કોઈપણ રોગમાં વારંવાર હૃદયપર હુમલો થવો એ
સર્વમાં આ દવા ઉત્તમ લાભ આપે છે. એક, બે કે ચાર માત્રા લેતાંજ લાભ જણાય છે
અને પંદર દહાડા સેવન કરતાં શરીર તંદુરસ્ત બની જાય છે.

આગ્રેજ વૈદ્યકમાં હૃદયરોગ માટે વપરાતી ડીજેલોસ જેવી હાનીકારક દવાને બદલે
આવી સૌમ્ય અને નિર્દોષ દવા વાપરી જોવાની અમે ખાસ ભલામણ કરીએ છીએ.

જાણીતા વૈદ્યો, ડૉક્ટરો તથા હકીમો આ દવા પોતાના
દરદીઓમાં છુટથી વાપરે છે, અને તેની પ્રશંસા કરે છે.

હૃદયરોગની ફરિયાદવાળાઓએ આ દવા હમેશાં પોતાની પાસે જ રાખવી અને
જરાપણ ફરિયાદ જેવું જણાય કે તરત એક ગોળી વાટી મધ કે દૂધ સાથે લઇ લેવી,
એથી તેઓ એ રોગના ભયથી મુક્ત રહી શકે તેમ છે.

કિંમત ૦૮ તોલાની. ખા. ૧ ના રૂ. ૧૦

નોંધ : અનેક ગ્રાહકો તથા વૈદ્ય-ડૉક્ટરોની ખાસ માંગણી હોતાં અમોએ આ દવા હાલમાં જ પુરતી
કાળજી રાખી ઉત્તમ દ્રવ્યોમાંથી તૈયાર કરાવી છે, અને આપને જરૂર હોય તેટલી મંગાવી લેશો.

સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી

૩૭૫, કાલ્યાદેવી રોડ, મુળ્ય, ૨

ગાંધી રોડ, અમદાવાદ.

લીમડા ચોક, સુરત.

॥ श्री धन्वन्तरये नमः ॥
 આરોગ્ય, વૈદ્ય અને
 આયુર્વેદનું માસિક

સ્થાપના: ૧૯૨૧

આરોગ્ય સિન્ધુ

સ્થાપક તંત્રી:

સ્વ. વૈદ્ય ગો. કું. ઠક્કર

સંપાદક:

ચન્દ્રશેખર ઠક્કર

વર્ષ ૩૩ અંક ૧
 જાન્યુઆરી ૧૯૫૬
 માગસર સં. ૨૦૧૨

વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૪
 હિંદુસ્થાન બહાર શીલ્ડીંગ <

દર વર્ષે એટ પુસ્તક
 આપવામાં આવે છે.

સંપાદકીય:

રાજકુમારી અમૃતકુંવરની ચીન-યાત્રા

રાજકુમારી અમૃતકુંવર, આપણા ભારતવર્ષના આરોગ્ય સચીવ, હમણા ચીનદેશની યાત્રા કરી આવ્યા છે. ત્યાંથી આવ્યા બાદ ૩૧ મી એક્ટોબરે પ્રેસ કોન્ફરન્સમાં તેમણે કેટલીક સુશીઆણી વાતોની રજુઆત કરી છે. એમાં એમણે ચીન દેશની આમ પ્રગતિ વગેરે બાબતો કહી તે તો ઠીક છે પણ જ્યાં વૈદ્યકીય વિષય આવ્યો ત્યાં તેમણે ચીનમાં આજની અને પ્રાચીન વૈદ્યકતી કેટલીક વાતો રજુ કરી છે તે વાંચી કોઈ પણ માનવી દુઃખની લાગણી અનુભવે તે સ્વાભાવિક છે.

રાજકુમારીના મંતવ્ય પ્રમાણે ચીનની વસ્તી ૬૦ કરોડની છે અને ત્યાં ડોક્ટરો આધુનિક પદ્ધતિના કેવળ ત્રીસ હજાર જ છે. તુલનામાં ભારતવર્ષની વસતી ઓછી અને આધુનિક ડોક્ટરો વધુ છે એમ કહીને ભારતવર્ષ તબીબી પ્રગતિમાં આગળ વધેલું છે એ મતલબનું આમ બોલ્યા છે.

પ્રજ્ઞોત્તરીમાં રાજકુમારીજીના મંતવ્ય 'ચીન દેશમાં આધુનિક તબીબી વધતી જાય છે, અને પ્રાચીન હકીમી અને તબીબી વિદ્યા ત્યાં ઘટતી જાય છે,' એના પર એક પત્રકારે પૂછ્યું કે ભારત વર્ષમાં તો સરકાર અને પ્રાંતીય સરકારો આયુર્વેદને હિન્તેજન આપી રહી છે! આ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં રાજકુમારીજીએ પરિસ્થિતિ પર એક વ્યક્ત કયો. અને આને એકે જૂલ ગણાવી! અને યુનિયન પ્લાનિંગ મિનિસ્ટર શ્રી ગુલબરીલાલ નંદા આયુર્વેદ અને યુનાની હકીમો પર જે વિશ્વાસ ધરાવે છે તે પર પોતે અસહમત છે એમ કહ્યું. અને વધુમાં તેમણે કહ્યું કે સ્વાસ્થ્ય બાબતમાં અલગ અલગ પ્રતિભાવે પોતાને જે કરવું હોય તે કરવા આઝાદ છે એટલે કેન્દ્રીય સરકાર તેમને જૂલો કરતાં અટકાવી શકતી નથી!!

આ પરથી એમ જણાય છે કે રાજકુમારી અમૃતકુંવરનું તો ચાલે તો સમગ્ર દેશભરમાં એલોપથીને જ ચાલુ કરાવી બીજા 'આરોગ્ય શાસ્ત્રો અને તબીબી વિજ્ઞાન' બંધન કરાવી દે! એટલે આયુર્વેદ અને યુનાની તબીબી વિદ્યા તરફ તેમનું મંતવ્ય કેટલું નિષ્ફટ કાઢિતું છે એ વાચકો હવે સમજી શક્યા હશે! વિશ્વભરમાં અત્યારે મહાન પુરોષોમાં જેમની ગણના અગ્રગણ્ય થાય છે, એવા શાંતિદૂત અને આપણા વડા પ્રધાન શ્રી પંડિત નેહરુએ જામનગર ખાતે આયુર્વેદનું સંશોધન તથા અન્ય પ્રવૃત્તિઓના નીરક્ષણ બાદ કહ્યું છે કે અત્યારે આયુર્વેદને અવૈજ્ઞાનિક ચિકિત્સા પદ્ધતિ કહેવી ધોર મૂખર્તા લેખારો! એક બાજુ આપણા વડા પ્રધાન આવું કહે છે,

રાષ્ટ્રપતિ ડૉ. રાજેન્દ્રપ્રસાદ, ઉપરાષ્ટ્રપતિ શ્રી ડૉ. સર્વપલ્લી રાધાકૃષ્ણન, શ્રી ડૉ. પદ્માભિ સિતારામૈયા, શ્રી કનૈયાલાલ મુનશી, શ્રી મોરારજી દેસાઈ જેવા મહાન રાજનીતિજ્ઞો અને અભ્યાસકેા ઉત્તરોત્તર આયુર્વેદની પ્રશંસાના ઉદ્ગારો કાઢતા જાય છે ત્યારે જુઓ તો ખરા, કે આપણા આરોગ્ય સચીવના દષ્ટિમંડળમાં લાગેલું અધિકારનું પડળ વધુ જામતું જાય છે. એ ફેટલા ખેદની વાત છે.

‘સચિત્ર આયુર્વેદ’ પત્રમાં ‘ભારતવર્ષમાં અંગ્રેજીરાજ્ય’ જેવા મશહુર પુસ્તકના લેખક, અને પંડિત નેહરૂના મિત્ર શ્રી પંડિત સુંદરલાલે ‘રાજકુમારી અમૃતકૌરકે ચીનકે અનુભવ’ કરી એક લેખ લખ્યો છે જેનો અનુવાદ અમે આવતા અંકમાં રજુ કરીશું. એમાં એમણે ઉદાહરણો આપી પૂરવાર કયું છે કે, ચીનની સરકાર પ્રાચીન તબીબી વિદ્યાને અમર કરવાની ફિકરમાં છે. તે માટે એના પુસ્તકોની નવી આવૃત્તિઓ કઢાવવા વિચાર ધરાવે છે! પેકિંગમાં “China Reconstructs” અર્થાત “નવા ચીનનું પુનર્જીવન થાય છે” એ પત્રમાં “The story of chinese medicine” — ‘ચીની ઇલાજોની વાર્તા’ એ લેખમાં ચીનની સરકાર પોતાને ત્યાં જુના ઇલાજોની કેવી કદર કરે છે, કેવો ઉત્સાહ આપે છે અને જુના ઇલાજોના પુસ્તકોની નવી આવૃત્તિ કઢાવી આધુનિક તબીબી કોલેજમાં શીખવવા માગે છે આ બધું સ્પષ્ટ થાય છે.

રાજકુમારી અમૃતકુંવરજી હવે અટકે તો સારું. તેઓ ભણે આધુનિક તબીબી વિદ્યાના ભરપેટ વખાણ કરે. પરંતુ સાચું હાર્દ સમજ્યા સિવાય, ખરા સંપર્ક સિવાય તેઓ આયુર્વેદ અને યુનાની તબીબી વિદ્યા વિરુદ્ધ છાંશવારે જ્યાં ને ત્યાં કેમ બોલી નાખે છે? અમારા સ્નેહી મિત્ર શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદ્ય ભિષગભારતીમાં યોગ્ય જ લખે છે કે :

“શ્રીમતી અમૃતકુંવરના ઉદ્ગારો સાંભળ્યા પછી વૈદ્યોએ અને સમસ્ત પ્રજાએ જાગૃત થઈ

જવાની જરૂર છે. આ બાઈ પૂર્ણ વિદેશી છે. એમને હિંદનું બધું જ નથી ગમતું. સદ્ભાગ્ય છે આપણા કે મધ્યસ્થ ફેબિનેટમાં તેમને અટકાવનારાં પ્રગતિ પંથથી પાછા વાળનારા ફેટલાંક જીવવાણી પ્રધાનો, નંદા જેવા (શ્રી ખંડુભાઈ, વગેરે આયુર્વેદના સમર્થકો) ત્યાં ખીરાજે છે. પ્રાતે પ્રાંતમાં વડા પ્રધાનો અને આરોગ્ય પ્રધાનો એમનું મંત્રી મંડળ આખું આયુર્વેદના પક્ષમાં છે...”

રાજકુમારી અમૃતકુંવરે હવે સીમોદ્ગ્રંથન ન કરવું ઘટે. આ પ્રકારના વિધાનો કરી તેઓ વૈદ્યસમાજની નજરે તો પડે છે પણ જનતાના દિલમાં કે જ્યાં આયુર્વેદમાં અહોભાવ છે ત્યાં અમૃતકુંવર સાટે સરેરાશ કટુતા ઉભી કરે છે. અમે એમ નથી કહેતા કે આધુનિક તબીબીમાં જે કંઈ યોગ્ય હોય લાભકારક હોય તે ન સ્વીકારવું. અને ચીનમાં પણ પ્રાચીન અને પાશ્ચિમાત્મનું સમન્વય કરી ચિકિત્સા પદ્ધતિનો અભ્યુદય પણ થઈ રહ્યો છે! પરંતુ જે રીતે આપણા ભારતના આરોગ્ય સચિવ ઝંખે છે તે રીતે ભારતીય ચિકિત્સા પદ્ધતિનું ઉન્નમ્લન કરવાની લાગણી સદંતર નિંદ્ય છે.

સિલોનમાં શિવશર્મા

પંડિત શિવશર્માજીએ આજના આયુર્વેદ જગતના અદિતીય પ્રચારક છે. તેમની પાસે કંઈક સહેવાનું હોય છે. તેઓ ૨૦ મી નવેંબરે અખિલ સિલોન આયુર્વેદિક ડ્રાંગેસના ખાસ અધિવેશનમાં કોલમ્બો ખાતે મુખ્ય મહેમાન તરીકે ગયા હતા. ત્યાં તેમણે છટાદાર અને જીરુસાવાળું ભાષણ આપ્યું છે. તેમનું ભાષણ બહુજ લાંબું છે પણ તેમાં મુખ્ય બાબત એ છે કે સિલોન સરકાર આયુર્વેદના ઉત્કર્ષ માટે સજાગ અને પરિશ્રમશીલ છે જ્યારે અહીંની સરકાર પાસે વૈદ્યોએ ક્યુંક તપ કરવું પડે છે, તેનો ચિતાર સુંદર અપાયો છે. એમ લાગે છે કે પંડિતજીએ જે કંઈ કહ્યું છે તે વાસ્તવિકતાનું જ સ્વરૂપ છે!

પુસ્તક પરિચય

આધુનિક ચિકિત્સા વિજ્ઞાન : લેખક : શ્રી ડૉ. આશાનંદ પંજરત્ન આયુર્વેદાચાર્ય
M. B. B. S. પ્રકાશક વિ. આ પંજરત્ન, ૧૫, જવાહર નગર ગોરેગાંવ, મુંબઈ. મુદ્દ
રૂ. ૧૦ પોસ્ટેજ જુદું. પૃષ્ઠ ૪૫૬. પાકું પુકું. મુદ્રણ ઉત્તમ કાળજી સારા. ભાષા હિંદી.
પ્રાપ્તિ સ્થળ : સિન્ધ આયુર્વેદિક કાર્મસી : ૩૭૫, કાલ્યાદેવી રોડ, મુંબઈ

આ પુસ્તકનો પ્રથમ ભાગ છે. ભાષા હિંદી અને સરળ છે. આ ગ્રંથના લેખક
મશહૂર વ્યક્તિ છે. તેમણે પૂર્વે વ્યાધિ વિજ્ઞાન જેવા સારાં પુસ્તકો લખ્યાં છે. આ પુસ્તકમાં
ચિકિત્સાનો વિષય ચર્ચેલો છે. એલોપેથિક સાથે આયુર્વેદિક બાજતો પણ ચર્ચા છે.

પુસ્તકના પ્રથમ અધ્યાયમાં ચિકિત્સોપયોગી બાજતો, ખીજા અધ્યાયમાં જ્વરનું વર્ણન
ત્રીજામાં જ્વરની ચિકિત્સા, ચોથામાં સંક્રમણ પરની પેનિસિલિન-સ્ટ્રેપ્ટોમાયસીન, ઓરીઓ
અને ટેરામાયસિનનું વર્ણન, પાંચમાં અધ્યાયમાં દંશક જ્વરનું વર્ણન, છઠ્ઠા અધ્યાયમાં
સંક્રમણ રોગો, સાતમાં પીડિકાયુક્ત જ્વર, આઠમાં શ્વાસ પ્રાણાલિકાનાં સંક્રામક
રોગો, નવમાં અધ્યાયમાં ક્ષય રોગ, દશમાં વાત સંસ્થાનના સંક્રામક રોગ, અગીઆરમાં
સ્થાનિક સંક્રામક જ્વર, બારમાં આમવાતિક જ્વર, તેરમાં સંભોગજન્યરોગ, ચૌદમાં
ઉદરકૃમિ, પંદરમાં મધુપ્રમેહ વાતરક્ત, સોળમાં વિદામિતના અભાવ જન્ય રોગ, સત્તરમાં
પથ્યાપથ્ય, અઠારમાં માનપરિભાષા, ઓગણીસમાં એલોપેથિક પ્રિન્સીપલનો અને આયુ-
ર્વેદિક યોગો આપવામાં આવેલ છે.

પુસ્તકમાં એલોપેથિક વર્ણન વધુ પુર્ણ અનેલ છે. આયુર્વેદિક બાજતો રૂપરેખા રુપે
આવેલ છે. આયુર્વેદિક યોગોનું સંકલન યોગ્ય રીતે નથી થયું. જુઓ પૃષ્ઠ ૪૩૬-૪૪૨
મોહરાવટી એનું નામ જવાહર મોહરા લેખકે.

આ પુસ્તક ચિકિત્સકોને જાણ ઉપયોગી નીવડશે. લેખક લાહોર-મુંબઈ-નિઝામ
હેદાઆદ ખાતે આયુર્વેદિક કોલેજોના પ્રિન્સીપાલ અને ઇન્ડિપીતાલોના સુપ્રીન્ટેન્ડન્ટ રહી ચૂક્યા
છે. તેઓ જાણુ અનુભવી વ્યક્તિ છે. અને આ ગ્રંથમાં તેમણે અનુભવનો નીચોડ આપ્યો છે.
હવે તેઓ લખતા રહેવાના છે. અમે તેમને પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે સત્વરે તેઓ આ
ગ્રંથના ખીજા ભાગો પ્રગટ કરે અને તેમાં તેઓ વધુ વિસ્તારથી લખે. માત્રાઓ આપવા
પરતે વધુ ધ્યાન રાખે. એકંદરે આ ઉપાદેય પુસ્તકને અમે આવકારીએ છીએ.

લૈખજય સાર સંગ્રહ : લેખક શ્રી હરસ્વરૂપ શર્મા બી. એ. આયુર્વેદાચાર્ય પ્રકાશક :
જાંઝા કાર્મસી લિમિટેડ : જાંઝા (ઉ. ગુજરાત) પૃષ્ઠ ૮૨૬ પાકું પુકું સાઇઝ કાઉન આડ-
પેજ મુદ્દ રૂ. ૧૫ (હાલમાં સંસ્થાના હીરક મહોત્સવ પ્રસંગે આ પુસ્તક અર્ધી કિંમતે
અપાશે.) ભાષા હિંદી.

આ પુસ્તકમાં રસ, કુપીપકવ, ભરમ, ગુટિકા, ગુગળ, ચૂર્ણ, લેપ, કવાય, ઘૂન, મલમ,
અવલેહ, પાક, આસવ, અરિષ્ટ, શરબત, સાર, તેલ, અંજન, ક્ષાર, ના અનેક શાસ્ત્રીય
પ્રયોગો તથા અનુભવી દ્રવ્યો, વિધિ, માત્રા, ગુણ ધર્મ સાથે આપવામાં આવેલ છે. દરેક
યોગોપ્રયોગો સાથે તેના ગ્રંથ સંગ્રેહો આપવામાં આવેલ છે, જે પુસ્તકની શાસ્ત્રીયતામાં ઉમેરો
કરે છે. પુસ્તકમાં લેખકે પ્રાય : ઘણા યોગોમાં સં. વિ. (સંક્ષિપ્ત વિવેચન) કરી ગુણોનું
સ્પષ્ટીકરણ કર્યું છે તે સારું છે. આ ગ્રંથમાં આપેલા યોગો સંસ્થાએ અમાઉ પ્રગટ કરેલા
જહદ ગ્રંથ “ભારત લૈખજય રતનાકર” આવી ગયેલા છે. એ ગ્રંથ અત્યારે પ્રાપ્ત નથી.

અને પ્રગટ કરી પુનઃ પ્રકાશન કરતાં પ્રુબ્લેશન ડ્રવ્ય વ્યય થાય અને વૈદ્યોને મેઘો પણ પડે. એટલે સંસ્થાએ હાલે આ ગ્રંથ પ્રગટ કર્યો છે, આ ગ્રંથમાં અનેક પ્રચલિત ગ્રંથોમાંથી ઉત્તમ યોગોનો સંગ્રહ કર્યો છે.

શ્રી હરસ્વરૂપ શર્માના આ સંપાદન પ્રયાસ સ્તુત્ય છે. અમે શ્રી શર્માજીને અભિનંદીએ છીએ. તેઓ અત્યારે સંસ્થાના પત્ર ‘આયુર્વેદ-દર્પણ’ હિંદીનું સંપાદન પણ કરી રહ્યા છે. તેમની સાહિત્યક પ્રવૃત્તિઓને અમે આવકારીએ છીએ. વૈદ્ય સમાજને આ પુસ્તક વસાવવાની ભલામણ કરીએ છીએ.

આરોગ્ય અને મુંઝવણમાં માર્ગદર્શન : લેખક શ્રી ડૉ. હરકીશનદાસ ડી. ગાંધી. એમ. એ., એન. ડી. આયુર્વેદ લિપિગર પ્રાપ્તિસ્થાન, કુદરતી ઉપચાર કેન્દ્ર, સિદ્ધ હાઉસ, ઘોખી તળાવ પાસે, હમાલવાડી, ગિરગાંવ, મુંબઈ નંબર, ૨. પૃષ્ઠ ૪૨૪. મૂલ્ય રૂ. ૪

આ પુસ્તકના લેખકે આથી અગાઉ આરોગ્ય વિષયક છ સાત સારાં પુસ્તકો જેવાંકે આમન ચિકિત્સા, આહાર અને આરોગ્ય વગેરે લખ્યાં છે. ‘મુંબઈ સમાચાર દૈનિકની આવૃત્તિ રવિવારમાં તેઓ આરોગ્યના પાનાનું સંપાદન કરે છે. આમ તો તેઓ નિઃસર્ગોપચારક છે. અને કુદરતી ઉપચાર કેન્દ્રનું સંચાલન કરે છે. પણ સાથે સાથે તેમણે પ્રાચીન અને પૌર્વાત્ય પદ્ધતિનાં રહસ્યો પચાવ્યા છે. મુંબઈ સમાચાર પત્રમાં તેઓ વાચકો તરફથી પુછાયેલા પ્રશ્નોના જે ઉત્તરો આપ્યા છે - જે મુંબઈના વાચકોની એમણે દૂર કરી છે તેનો આમાં સંગ્રહ છે. લેખનશૈલી ખરેખર માર્ગદર્શક છે. કાષ્ટ પણ ચિકિત્સા પદ્ધતિ તરફ દ્રેષભાવ ધરાવ્યા સિવાય કે ટીકા કર્યા સિવાય, તેમણે નિઃસર્ગોપચારના સિદ્ધાંતોને વળગી રહી માર્ગદર્શન આપ્યું છે. પુસ્તકનું લખાણ ઉપયોગી અન્યું છે. અને કિંમત પણ ઘણીજ વ્યાજબી છે. લેખકને અભિનંદન આપતાં આ પ્રકારનાં ઉત્તમ વૈદ્યકીય પુસ્તકોનું લેખન તેઓ આતુ રાખે એવી ભલામણ કરીએ છીએ.

આરોગ્ય મંદિર :

આ પત્રનો દીવાળી અંક નવેંબર-ડિસેંબરના સંયુક્ત અંક તરીકે બહાર પડ્યો છે. મરાઠી ભાષામાં પ્રગટ થતું હુત પાપેન્દર પત્રવેલ વાળાનું આ વૈદ્યકીય પત્ર દર વર્ષે પોતાની શૈલી મુજબનો આ વર્ષે પણ અંક પ્રગટ કરેલ છે. પૃષ્ઠ સંખ્યા ૯૦ છે. છુટકે મુલ્ય રૂપિયો ૧ છે, મુખપૃષ્ઠ ઉકાવદાર છે. લેખો સરસ છે. યુગ્મ (નેડિયા બાળકો) માટે શ્રી વૈ. ગં. વિ. પુરાણિકનો લેખ, તથા દીર્ઘ જીવનના આરોગ્ય સૂત્રોનો શ્રી સાતવડે-કરનાં લેખો ધ્યાનાર્હ છે.

સચિત્ર આયુર્વેદ :

કલકત્તાથી પ્રગટ થતા હિંદી ભાષાના વૈદ્યનાથ ભવન વિના વૈદ્યકીય પત્ર-સચિત્ર આયુર્વેદ-“આયુર્વેદીય યોગના વિશેષાંક” પ્રગટ કરેલ છે. તે ગેટઅપમાં ખરેખર સુંદર અન્યો છે. વૈદ્યક સાહિત્ય જગતના સારા ખ્યાતનામ લેખકોએ એમાં લખ્યું છે. બધા લખનારાઓએ મિત્ર સિદ્ધહુકમ વિશે લખ્યું છે. વૈ. વિશ્વનાથ દિવેદીના લેખમાં જે અવતરણ આપવામાં આવ્યું છે તે કિંદેય વેકરનું છે, ડૉ. ઓમકરનું નહિ. આવી બૂલ કેમ થઈ હશે?

જાતિપરિવર્તન:

પોતાની જાતિ બદલવા માગતા સ્ત્રી કે પુરુષના શરીરને જે શસ્ત્રક્રિયામાંથી પસાર થવું પડે તે બનરનાક નીવડવાની પણ પૂરી શક્યતા છે એ હું જાણું છું. કેમકે એક વર્ષ પહેલાં હું જાતે જ એનો અનુભવ કરી ચૂકેલ છું. પુરુષમાંથી સ્ત્રી બનવા માટે ડ્રોપનહાગન મુકામે ત્યારે ઓપરેશન કરાવતાં હું મોતના મોંમાંથી માંડ માંડ બચી ગયેલી. આ હકીકત જોનાં આપણે જાતિ પરિવર્તનની બાબતને તદ્દન હળવાસથી લઈ શકીએ તેમ નથી. સારામાં સારા પ્રકારની દાકતરી સલાહ છતાં એ અંગેના પ્રયોગમાં અનેક ગૂંચો ઊભી થવાની શક્યતા રહેલી છે અને અવારનવાર તે થાય જ છે. શસ્ત્રક્રિયા પોતે તો જોખમી હોય જ છે, પરંતુ એ શસ્ત્રક્રિયા પછીની ચોડા એમાંથી પસાર થયેલ વ્યક્તિના શરીર-બળ અને મનોબળ પર પણ ભારે અસર કરે છે.

આ વર્ષના એપ્રિલની ૧૦ મીએ હું અમેરિકા પાછી ફરી ત્યાર પછી મારા પર જે ધ્રોધમાર પત્રો આવવા માંડ્યા છે તે પરથી મારે ચેતવણીના આ શબ્દો ઉચ્ચારવા પડે છે. પત્ર લખનારાઓનો મોટો ભાગ એમ માનતો લાગે છે કે ઓપરેશન દ્વારા કોઈ પણ વ્યક્તિ પોતાની જાતિ બદલી શકે છે. અલબત્ત, આજે જાતિ પરિવર્તક શસ્ત્રક્રિયા (સેક્સ-રિન્જિંગ સર્જરી) જે કક્ષાએ પહોંચી છે તે જોતાં એમાંના થોડાક ટકાને માટે કદાચ એવું જાતિ પરિવર્તન શક્ય હોય. પરંતુ આ બધું તેઓ માને છે એટલું સહેલું નથી. શરીર પુરુષનું હોય પણ માનસ સ્ત્રીનું હોય એવા પુરુષો પોતાનું શરીર પણ સ્ત્રીનું હોય એમ ઇચ્છતા હોય છતાં તે શક્ય નથી. એ માટે તો શરીરનાં બધાં બાહ્ય લક્ષણો પણ સ્ત્રીના જેવા જ હોવા જોઈએ. તો જ ઓપરેશનની સફળતાની આશા રહે.

એક અનોખો અનુભવ

શારીરિક રીતે પણ સ્ત્રીનાં બાહ્ય લક્ષણો ધરાવતો યુવાન જો મુંદર હોય તો એની મુંદરતા એને કેટલી દુઃખદાયી થઈ પડે છે એનો મને જાત અનુભવ છે. જાતિ પરિવર્તન પહેલાનું માફ જીવન ગુંચવણો અને ધર્ષણોથી ભરેલા એકે દુઃસ્વપ્ન સમુદાયનું. મારો દેહ જન્મથી જ એકાદ સ્ત્રી જેવો હતો. મારા હાથ એટલા નાજુક અને અવાજ એટલો તીણો હતો કે ન હું કોઈ પુરુષને જાણે એવું કામ કરવા કદિ શક્તિમાન થયેલી કે ન મેં સમાજમાં કદિ પુરુષ તરીકેનું સ્થાન મેળવેલું.

મેં દાકતરોની સલાહ લેતાં એમણે પરસ્પર વિરોધી સલાહ મને આપેલી. એક વર્ગ એવું કહેતો હતો કે પુરુષ હોર્મોનની ચિકિત્સા ('મેલ હોર્મોન થેરાપી') દ્વારા મારામાના તમામ સ્ત્રીય અંશો દૂર થઈ જઈ હું સદે-રાશ પુરુષ જેવી બની શકીશ, પરંતુ મારી આ શારીરિક પરિવર્તનને અનુરૂપ મારા માનસિક પરિવર્તનની કોઈ પ્રકારની બાંધધરી આપવા એ લોકો તૈયાર નહોતા. માફ લાગણીજીવન સ્ત્રીનું હતું, મારી વિચારદૃષ્ટિ પણ સ્ત્રીની હતી, અને મારે કશુંલ કરવું જોઈએ કે માફ સંબંધનું ફલનયજન પણ સ્ત્રીનું જ હતું. ૨૮ વર્ષ પર્વત જીવવા પડેલા પુરુષના જીવન પ્રત્યે મને સખ્ત નફરત ઊભી થવા પામી. એનું મુખ્ય કારણ એ હતું કે એવા કૃત્રિમ જીવનને કારણે જ મારે કદાચ મળનીય સંબંધની હદે પહોંચવું પડે એમ લાગતું હતું. એમના જેવી વિષમ અને દયા-પાત્ર સ્થિતિમાં મારે મુકાવું ન પડે એટલા માટે મેં મને જન્મથી પ્રાપ્ત થયેલી પુરુષની જાતિ બદલવાનો નિશ્ચય કર્યો. પછી જાત પરિવર્તનની એ ક્રિયા ચાહે તેટલી ખતરનાક હોય.

અને દાકતરોના બીજા વર્ગનો અભિપ્રાય પણ એ જ હતો કે મારે શસ્ત્રક્રિયા કરાવીને

પૂરૂષનું અસ્વાભાવિક જીવન જીવવાને બદલે મારા માટે સ્વાભાવિક એવું સ્ત્રીનું જીવન જીવવું પરંતુ અમેરિકાના દાકતરી જગતના નીતિ નિયમો અને રાજ્ય તરફથી ઓગણીસમી સદીમાં અમલી બનાવવામાં આવેલા કેટલાક જડ કાયદાઓને લઈને અમેરિકાના દાકતરો મને શસ્ત્રક્રિયા બાબતમાં જરાય મદદરૂપ થઈ શકે તેમ નહોતા. પુરૂષ સમો શારીરિક વિકાસ ન ધરાવતો નાજુક દેહ અને સ્ત્રીનું લક્ષણો છતાં મારે જીવવા પડતા પુરૂષના જીવન પર દયા બાંધીને કેટલાક દાકતરોએ ‘કોલોનીઝ’માં જવાની સલાહ આપી. તેવા સ્થળો આપણાં મોટા શહેરોમાં અનેક છે અને મારા જેવી વ્યક્તિઓથી જ એ બધા ભરેલાં રહે છે. મારે માટે વિષય ખતી ગએલા જીવનમાંથી હું જે કાંઈ થોડું ધણું સુખ મેળવી શકું તે મેળવી આપવાના આશયથી એ સલાહ આપેલી અને એને અનુસરીને હું ન્યુઓર્લીઅન્સના ફ્રેન્ચ ક્વાટરમાં રહી પણ ખરી પરંતુ ત્યાં મને જે અનુભવ થયો તેના પરિણામે મેં ગમે તેવું જોખમ ખેડીને પણ જાતિ પરિવર્તન માટેની શસ્ત્રક્રિયા કરવાનો દઢ સંકલ્પ કર્યો. સામાન્ય જીવન હું જીવી શકું તેમ નહોતું અને સમ્પ્રતીય સંબંધ સામે મને અંતરથી નફરત હતી. એવી વ્યક્તિઓને મનની સાચી શાંતિ કદિ પ્રાપ્ત નથી થતી. એમનું જીવન નિષ્ઠાહીન ગિન સલામત અને જાતીય આવેગથી બદાયદુ હોય છે. આમાંના દરેક ટકા માટે તો માનસિક ચિકિત્સા એ જ સારો ઉપાય છે. પરંતુ બાકીના ૫ ટકા માટે તો ડેનમાર્કમાં સંપૂર્ણપણે વિકસેલી આ અંગેની શસ્ત્રક્રિયા આશાસ્પદ નીવડે એવી મારી માન્યતા છે.

મારી પોતાની વાત કરું તો મેં શસ્ત્રક્રિયા સામે મારી જિંદગી જ દાવમાં મૂકી

દીધી. અને એનું કારણ જિંદગીની મારે માટેની અસહ્યતા હતી. આ શસ્ત્રક્રિયા એ કેવળ જાહેરાત માટેનો એક સ્ટંટ છે એવું માનનારાઓને તથા જાતીય સમસ્યા રૂપ વ્યક્તિઓ ડેનમાર્ક દોડી જઈને આસાનીથી પોતાની જાતિ બદલાવી શકે એવો ખ્યાલ ધરાવનારાઓને મારો અનુભવ કદાચ માર્ગ દર્શક થઈ પડશે.

ઈ. સ. ૧૯૫૩ના એપ્રિલમાં હું ડેનમાર્કના દાકતરોની મદદની આશાએ ત્યાં પહોંચી તો મને એવા આધાતજનક સમાચાર મળ્યા કે મારા સિવાયના કેટલાક ફિરસાઓની બાબતમાં એ નાનકડા સુદર દેશને જે કુપ્રસિદ્ધિ મળેલી તે પરથી ત્યાંની સરકારે સ્કેન્ડીનેવિયાની વતની હોય એવી ૨૬ વર્ષની નીચેની વ્યક્તિઓ સિવાય બીજી વ્યક્તિઓ પર શસ્ત્રક્રિયા પર પ્રતિબંધ મૂકી દીધેલો.

પરંતુ મેં અમેરિકાથી ડેનમાર્ક સુધીની અરધી દુનિયા અમસ્તી જ પાર નહોતી કરી. અહીં પણ મારા ભાવિના દાર બંધ રહે તો મારે મોતનો સ્વીકાર કરવો બહેતરૂં પણ અમેરિકા તો પાછા ન જ ફરવું એવો નિશ્ચય કર્યો. કારણ કે ત્યાં જઈને મારે ફરી પાછા સૌના ઉપહાસના ભોગ નહોતું બનવું. ફોર્ટ જેકસનમાં લશ્કરી તાલીમ વખતે ૯૦ દિવસ પછી દાકતરી પરીક્ષા પછી મને લશ્કરમાંથી છુટો કરવામાં આવેલો એ કડવો અનુભવ હું ભૂલી નહોતી, મને એવી ખાતરી હતી કે કુદરત મને એક સ્ત્રી તરીકે જ જીવાડવા માગતી હતી અને મારે કુદરતને અનુકૂળ થવું જાઈએ.

કોપનહાગનમાં કેટલાક ઓળખીતાઓ મારફત મને ડેનમાર્ક તાજ જ પાછા ફરેલા અને નાઝીઓના સહકારી એક દાકતરની વાત જાણવા મળી જે ભારે પ્રી લઈને આવી શસ્ત્ર-

ક્રિયા કરી આપવા માટે તૈયાર હતો. એનો દેખાવ ભય ઉપજાવે એવો હતો અને બરાબર ખોપરીના મૂળમાં જ એને યુદ્ધ દરમિયાન ગોળી વાગેલી હોઈને એનું માથું નીચે જ નમેલું રહેતું. વળી એ ભારે વ્યસની હતો હતો એટલે એના પત્ની અને એનો સૌથી મોટો પુત્ર એ ઓપરેશન વખતે એની મદદમાં ન હોત તો હું કદાચ મારા નિર્ણયમાંથી પાછી પડી જાત.

ઓપરેશનના દિવસે રાતે ૧૦ વાગ્યે બધી તૈયારી થઈ ગઈ. ટેબલ પર માત્ર આઠસ-કડોથ પથારવામાં આવેલું અને દાકતરે હાથ પર મેન્ન સિવાય ઓપરેશન વખતનાં બીજા કોઈ કપડાં ન પહેરતાં પોતાનો ચાલુ પોષાક જ પહેરેલો. મને બેભાન બનાવવા માટેની દવા તૈયાર થતી હતી એ દરમિયાન દાકતરના મોઢા છોકનએ મને એક ગીત ગાવાનું કહ્યું. એની હેઠ્ઠી લીટીઓ ગાતાં ગાતાં હું બેભાન થઈ ગઈ અને ભાનમાં આવી ત્યારે ઓપરેશન થઈ ચૂક્યું હતું. ઓપરેશન દરમિયાન રક્ત-સ્નાવ ખૂબ વધી જતાં દાકતરને બે ત્રણવાર તે વચ્ચેથી અટકાવી દેવું પડેલું અને એક વાર તો મારા શ્વાસોચ્છાસ પણ અંધ થઈ ગયા હોઈ દાકતરને તે ચાલુ કરવા પાછળ ઠીક વખત ગયેલો એમ મને જણવા મળ્યું. મારા શરીરમાંથી પુરુષગ્રન્થીઓ દૂર કરવા માટેના એ ઓપરેશનને સાડા ચાર કલાક લાગેલા, અને એના અંતે દાકતર પણ એટલો પરેશાન થઈ ગયેલો કે જેમતેમ ટાંકામારી દીધેલા. મને પીડા થવા માડેલી અને એક બે વાર તો એવી સ્થિતિમાં આવી ગયેલી કે દાકતરે મને પથારીમાં જ સુવાડી રાખવાનું નક્કી કર્યું. ઓપરેશન પછી એની પત્ની તથા પુત્રને એ મારી પાસે મોકલતો પણ એ પોતે લાગ્યે જ આવતો.

એક રાતે એણે વધુ પડતો નશો કર્યો હોઈ મારા બારણા પાસે જ આવીને ફસડાઈ પડ્યો. મેં એને ઢસડીને અંદર આણ્યો, પણ એમ કરતાં મારા શરીર પરના ટાંકા વૂટી ગયા અને ફરી એક વાર મારી સ્થિતિ ગંભીર બની. દાકતરે મારા પાછળ સારી મહેનત લીધી, પણ મને એવો ભય લાગવા માંડ્યો કે મેં મારું સ્વજન એક પ્રતિષ્ઠિત દાકતરને ત્યાં બદલી નાખ્યું. મેં એને મારી શસ્ત્રક્રિયાની વાત કરના તે અકિત થઈ ગયો અને જણાવ્યું કે સરકાર બે પ્રતિષ્ઠિત દાકતરોને જાતિ પરિવર્તન માટેની શસ્ત્રક્રિયાની છુટ આપે તો એ માટે તત્પર લોકોને આવા દીવાનાઓના ભોગ ન બનવું પડે.

હવે મારે બીજા ઓપરેશનમાંથી પસાર થવાનું હતું, એ પણ ઓછું ખતરનાક ન હતું, કારણ મારા શરીરમાં રહી ગયેલા પુરુષના શેષ અંશો દૂર કરવાના હતા. હું બે સ્ત્રીનાં જ કપડામાં આ દાકતરને ત્યાં ન ગઈ હોત તો તેણે કદાચ મારા પરનું ઓપરેશન હાથમાં જ ન લીધું હોત. ત્યાંથી અમેરિકા આવી હું એક પ્રખ્યાત હોસ્પિટલમાં દાખલ થઈ ગઈ. મારામાંથી પુરુષ હોર્મોન દૂર કરવામાં આવ્યા હતા અને સ્ત્રી હોર્મોનના ડોઝ મારે લેવાના હતા. આ ડોઝની અસર મારા શરીર પર થવા લાગી. છાતીમાં પીડા થવા માંડી અને પછી ધીમે ધીમે વક્ત્રચળને લાગ ઉપસતો જઈ સ્તનનો આકાર ધારણ કરવા લાગ્યો.

જાતિ પરિવર્તન સાધેલી વ્યક્તિ બે જાહેરમાં આવે તો લોકો તરફથી તેનો ઉપહાસ થતો હોય છે, પણ ડેનમાર્કમાં ડાઈએ મારો ઉપહાસ નહોતો કર્યો કારણ કે એમના દેશ માટે આ ઓપરેશન નવું નહોતું. હું ન્યુયોર્ક ઉતરી કે અબજારોના બજારપત્રી-

ઝોઝો અને ફોટોગ્રાફરોએ મારો પીછો પકડ્યો. હું જ્યાં ઉતરી હતી એ હોટેલમાં એક ફોટોગ્રાફર મારો ફોટો ખેંચવા આવી પહોંચ્યો. મેં મારી રકમ મેં આડે ધરી દેતાં તે દૂર કરાવવા મારા પર ધસી આવ્યો અને એ ખેંચતાણમાં હું નીચે પડી ગઈ. તરત ઉભી થઈ મેં એને મારા હાથમાંની છત્રી વડે ફટકાર્યો જ્યારે એણે મારા પર હુમલો કરવાનો આરોપ મુકી પોલીસ પાસે પકડાવી પરંતુ જે બનાવ બનેલો તેના હબરે લોકો સાક્ષી હોઈ ને પોલીસ ચોકી પરથી મને છોડી મુકવામાં આવી અને ફરી પાછો એ લોકોએ મારો પીછો પકડી ઉપરાઉપર ફોટો ખેંચવા માંડ્યા. પૂછવામાં આવેલા સવાલો અપમાનિત કરનારા હોઈ ને હું નિસ્તરજ રહી.

હવે પછી “પ્લારિટિક સર્જરી”ના એક વધુ ઓપરેશન પછી હું લગ્ન કરવા શક્તિમાન બની શકીશ, પરંતુ સંતાનોત્પત્તિ નહિ.

મારા પર જે કઠણાજનક પત્રોનો વરસાદ વરસી રહ્યો છે તેને અનુલક્ષીને મારે મારા પર થએલી શસ્ત્રક્રિયા વિષે આટલું લખવું પડ્યું. ખરું જોતાં સમાજ તરફથી ઉપહાસ અને ફરતાનો ભોગ બનતી આવી વ્યક્તિઓમાં દાકતરી જગતે વધુ રસ લઈને એમના અધિકારમયી ભાવિને અજવાળવા મદદરૂપ થવું જોઈએ.

(ઉપરોક્ત સત્ય ઘટના અમદાવાદના દૈનિક જન-સત્તામાં પ્રગટ થઈ છે. વ્યક્તિ પુરૂષ હોય અને છતાં માનસિક અને શારીરિક બાવો સ્ત્રીના હોય તો ઓપરેશન દ્વારા તે સ્ત્રી બની શકે? આ બાબતનો ઉત્તર ઉપરનો લેખ આપી રહે છે.)

- સંપાદક

ગુ. આ. સોસાયટી : જામનગર

આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય

ઉચ્ચતર આયુર્વેદીય અભ્યાસવર્ગ

: નિયમાવલી :

પ્રવેશયોગ્યતા : (૧) આયુર્વેદની માન્ય પરીક્ષા પસાર કરી હોય (અથવા) (૨) દશ કે એથી વધુ વર્ષોથી વૈદ્યકીય વ્યવસાય કર્યો હોય તેવા સૌરાષ્ટ્ર કે મુંબઈ સરકારનું વૈદ્યકીય રજીસ્ટ્રેશન અથવા સનદ ધરાવનાર વૈદ્યને આ વર્ગમાં દાખલ કરવામાં આવશે.

સમયમર્યાદા : વર્ગ તા. ૨૦-૧૨-૫૫ થી ૧૯-૧૨-૫૬ સુધી ચાલશે.

વિદ્યાલય ફી : દરેક વિદ્યાર્થી પાસેથી રૂ. ૧૦) માસિક ફી લેવામાં આવશે.

ભોજન વગેરેની વ્યવસ્થા : રહેવા જમવા માટે હોસ્ટેલની સગવડ છે. વિદ્યાર્થીઓ ભોજન ખર્ચ ધોરણ પ્રમાણે ભરવાનું રહેશે. હોસ્ટેલ ફી માસિક રૂ. ૫) લેવામાં આવશે.

શિષ્યવૃત્તિ : સૌરાષ્ટ્રના વતની હોય એવા યોગ્ય વિદ્યાર્થીઓને માસિક રૂ. ૫૦) શિષ્યવૃત્તિ આપવામાં આવશે.

ફીનું ભરણું : આખા સત્રની ફી દાખલ થતી વખતે એક સાથે આપવાની રહેશે.

અભ્યાસના વિષયો : ૧. આયુર્વેદના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો. ૨. શરીરવિજ્ઞાન. ૩. નિદાન અને ચિકિત્સા. ૪. દ્રવ્યગુણ અને વનસ્પાત-વિજ્ઞાન. ૫. રસશાસ્ત્ર અને ઔષધનિર્માણ. ૬. પંચકર્મ, પ્રણવિધિ, આમવિધિ વગેરે વિશિષ્ટ પ્રક્રિયાઓ.

પરીક્ષા અને પ્રમાણપત્ર : પરીક્ષા છ માસને અંતે નીચેનાં સાધનો દ્વારા લેવામાં આવશે અને તેમાં ઉત્તીર્ણ થનારને પ્રમાણપત્ર આપવામાં આવશે.

૧. વિદ્યાર્થીઓ હંમેશના કામની કરેલી નોંધ.

૨. ચર્ચાઓ, નિબંધ દ્વારા કરેલી રજુઆત.

૩. પ્રસંગોપાત થતી ક્રિયાત્મક કસોટીઓ.

૪. વિદ્યાલય, હોસ્પિટલ અને ફાર્મસીમાં નિયમિત હાજરી.

પ્રયોગ મંજુષા

કલ્યાણ-ચુર્ણ

દ્રવ્યો : હળદર, વજ, કુણ્ડ, પીપર, ચંદ, સફેદ છડ, અજમોદ, જેડીમધ સિંધવ, સમ-ભાગે લેવા.

વિધિ : બધાનું બારીક ચૂર્ણ કરી લેવું.

માત્રા : ૧ થી ૩ માસા.

અનુપાન : ઘી.

ઉપયોગ : આ દવાથી સ્વર મેદ અને દુન્દુભિ સમાન ગંભીર અને મસ્ત કોવલ જેવો સુરીલો બને છે. વાણીની જડતા દૂર થાય છે.

મર્યાદા : ૨૧ દિવસ સુધી મેવન કરવું જરૂરી છે.

કુષ્ઠાદિ ચુર્ણ

દ્રવ્યો : કુણ્ડ, દારૂહળદર, મંછલા, પાકા, કડુ, હળદર, તેજગ્ધ અને લોદર.

વિધિ : બધાનું બારીક ચૂર્ણ કરી લેવું.

માત્રા : ૧ માસો દાંતો પર ધસવું.

ગુણ : દંતશુભ, દંતશોથ, દંતભૂજમાંથી રક્તસ્રાવ, દાંતોમાં ખુજલી અને દાહ મટાડે છે.

શતાવર્યાદિ ચુર્ણ

દ્રવ્યો : શતાવરી, ગોખરૂ, એજરો, કૌંચબીજ, નાગવજાની ઝાલ, અતિજલાના મૂળ સમભાગે

વિધિ : બધાનું બારીક ચૂર્ણ કરી લેવું.

માત્રા : ૧૧ થી ૩ માસા.

અનુપાન : ગોદૂધ

સમય : રાત્રે સૂતી વખતે.

ઉપયોગ : વાજકરણ, વૃષ્ય અને નપૂ-સકતા મટાડનાર તામ્ર પ્રમેહમાં અસરકારક છે.

ચાતુર્ભદ્ર

દ્રવ્યો : ગળો, અતિથિય, શુક, નાગર-મોથ

વિધિ : બારીક ચૂર્ણ કરવું માત્રા ૨ થી ૪ માસા ગરમ પાણી

ઉપયોગ : ગ્રાહી, અગ્નિદીપક, પાચક,

આમાતિસાર મટાડે છે.

નોંધ : આનો ક્વાથ વધુ ઉપયોગી નીવડે.

જાત્યાદિ મંજન

યોગ : ચમેલીના પાન, સફેદ સાટોડી, ગજપીપર, વજ શુક, અજમો, મોટી હરડે અને તલ

વિધિ : બધાનું કપાડછાણ ચૂર્ણ કરવું.

માત્રા : ૧ માસો (મોઢામાં ધારણ કરવું.)

ગુણ : મુખની દુર્ગંધ, દાંતનું હાલવું, કંડુ, દંતકૃમિ, દંતછણ, અને શોથ તથા શુભમા લાભ કરે.

પંચસમ ચુર્ણ

યોગ : શુક, હરડે, પીપર, નસોનર અને સચેળ

વિધિ : બધા દ્રવ્યોનું સુદૃઢ ચૂર્ણ કરી લેવું

માત્રા : ૧ થી ૩ માસા.

અનુપાન : ગરમ પાણી

ગુણ : શુભ, આક્રોશ, ઉદર રોગ અર્શ, વાયુ મટાડી રેચન ગુણ બતાડે છે.

મૃંગાક યોગ

યોગ : પ્રવાલભસ્મ, મુક્તાભસ્મ. શંખ-ભસ્મ. બગભસ્મ. સમભાગે લેવાં.

વિધિ : બધા દ્રવ્યોને ખરલમાં નાખી સારી રીતે મેળવવાં, પછી લીમડાના ઝાલના ક્વાથની બાવના આપવી. એની ટીકડી કરી સંપૂટમાં રાખી સંધિ બંધન કરી ગળપૂટમાં કુંકી દેની, ક્ષીતળ થયે હાઠી તેમાં વસેલોચન અસલી ૪ ભાગ શુ. હિંગુલ ૧ ભાગ મેળવી સારી રીતે ઘૂંટી લેવું.

માત્રા : ૨ રતી. અનુપાન : પીપર ચૂર્ણ અને મધ.

ગુણ : તમામ પ્રકારની કાસ, શ્વાસ, સ્વર બેદ, જ્વર, મૂત્રકૃમ્મ, ત્રિદોષજ પ્રમેહ અને ક્ષયમાં લાભ કરે છે.

પ્રભાકર વટી

દ્રવ્યો : સુવર્ણ માક્ષિકભસ્મ, લોહભસ્મ, અબ્રકભસ્મ, વંશલોચન, શુ. સૂર્યતાપી શિલાહત.

વિધિ : વંશલોચનનું ખારીક ચૂર્ણ કરી શેષ દ્રવ્યોને મેળવી તેને અર્જુન છાલના રસ યા કવાથની સાત લાવનાઓ આપવી. અને ત્યાર બાદ ૨ રતીની ગોળી કરી લેવી.

માત્રા : ૧ થી ૨ ગોળી. અનુપાત : મધ

ગુણ : હૃદયને ઉત્તમ રીતે બળ આપે છે. હૃદયગોમાં ઉત્તમ છે.

અશ્વગંધા વૃત

યોગ : વૃત ૪ શેર અશ્વગંધા : ૮ શેર. પાણી ૬૪ શેર, કવાથશેષ ૧૬ શેર, કલ્ક માટે અશ્વગંધા ૧ શેર, દુધ ૧૬ શેર.

વિધિ : અશ્વગંધાને કવાથ કરી રાખો. પછી ગોઘૃત, કેઈ વાસણમાં લઈને ગરમ કરો. પાછી બાથ ત્યારે દુધ અશ્વગંધાનો કવાથ અને એનો કલ્ક મેળવી પકાવો. જલીયાંશ ડી બાથ ત્યારે ગોળી રાખો.

માત્રા : ૩ થી ૬ માસા અનુપાત : દુધ. રોગમાં પ્રસ્ત છે.

ગુણ : આ વૃત વાતનાશક, બલવર્ધક, માંસવર્ધક, પુષ્ટિકારક. અને વૃણ છે, બાળકો માટે વિશેષ લાભપ્રદ છે.

શૂંઠયાદિ ચુર્ણ (૧)

દ્રવ્યો : શુંઠ, અતિવિષ, શુ. હિંગ, નાગર-મોથ, કગજાલ, ચિત્રકમુળ એ સર્વે સમભાગે લેવા.

વિધિ : બધી વસ્તુઓનું ચૂર્ણ કરી રાખવું.

માત્રા : ૪ રતી થી ૬ ૧ માસો

અનુપાત : ગરમ પાણી

ઉપયોગ : આમાતિસાર મટાડવા શ્રેષ્ઠ છે.

શૂંઠયાદિ ચુર્ણ (૨)

દ્રવ્યો : શુંઠ, સંચળ, શુ. હિંગ, દાડમ બીજ, અમ્બવેતસ.

વિધિ : બધાનું ખારીક ચૂર્ણ કરવું.

માત્રા : ૧ થી ૨ માસા

અનુપાત : ગરમ પાણી

ઉપયોગ : આ ચૂર્ણ શ્વાસ અને હૃદય

આયુર્વેદિક દવા

સ્પેશિયલ નં. ૧

રામતીર્થ

બામ્હી તેલ

દાખા મળ્યા અને ચપકદાર બને છે.
ઘણું દીર્ઘ વય આપે છે.



શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમ દાદર, મુંબઈ ૧૪

‘યોગના આસનોનું ચિત્રપટ’ કિંમત રૂ. ૧૧૧૧ મ. ગોર્ડેશી મોડલી મંગાવો

શિયાળામાં શક્તિનો સંચય કરો

શિયાળાની ઋતુ બેસી ગઈ છે. આ વર્ષે ઠંડીનું મોજું બધે જ થોડું ઘણું મોડું આવ્યું છે. વર્ષાઋતુમાં શરૂઆતમાં વરસાદ પણ ખેંચાઈ ગયો હતો. અને પાછળથી બહુ મોટે સુધી વરસાદ ચાલુ રહ્યો હતો. એટલે ઋતુ ઓના પ્રાકૃત ક્રમમાં ફેરફાર થયો છે. ઉપરાંત ગત વર્ષે ભાદ્રપદનો અધિક માસ વધુ હોવાથી પણ ફેર દેખાવો જોઈએ તે દેખાયો નથી. કારતકથી મહા ચાર માસ ઠંડીના ગણાય છે. આ ઋતુમાં સૂર્ય દક્ષિણાયનમાં હોય છે. એના કિરણો ત્રાંસા પડે છે. એટલે માનવીના દેહને તાપનો ત્રાસ નથી પડતો. ચંદ્રની શીતળતા વધે છે. રાત્રિ લાંબી અને દિવસ ટૂંકા હોય છે. જૂખ સારી લાગે છે. એટલે આ ઋતુમાં પેટ ભરીને ખાંધે ખાવું ધટે. નહીં તો ધધેલો વાયુ, શરીરના રસરક્તાદિ ધાતુઓનું ભક્ષણ કરે છે. શીયાળામાં જૂખ સારી લાગે છે અને પચે પણ છે માટે તો અંજીર, ખજૂર-ધી-આજરનો રોટલો, પાક જેવા પોષક દ્રવ્યો હમેશાં લેવાય છે.

આ ઋતુમાં દરરોજ વહેલાં ઉઠી ચોર્યાદિ વિધિ નિવૃત્ત થઈ વ્યાયામ, તૈલાભ્યંગ અને ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાથી શરીર કસાયતું બને છે, કસરતમાં પોતાને કાવે તે-દંડ બેડુક, શીર્ષોસન-દોડવું-વગેરે કસરતો લાભ કરે છે. તેલની માલિશમાં તલનું તેલ પણ ચાલે છતાં શાસ્ત્રોક્ત ચંદનાદિ, અશ્વગંધાદિ, કે મહાલાક્ષાદિ તેથી લાભકર બને છે. નાના બાળકો જેમનો શારીરિક વિકાસ ખરાબ ન થયો હોય તેવા લોકો માટે અશ્વગંધાદિ તેલ રનાયુનું બળ વધારી શરીર પુષ્ટી કરી ભરાવદાર દેહસૌષ્ઠ્ય આપે છે. આ તેલનો પાક અમોએ આરોગ્યસિંધુ નવેંબર '૫૫ ના અંકમાં આપ્યો છે. અને એ તેલ માલીશ માટે પ્રશસ્ત છે.

વ્યાયામ અને તૈલાભ્યંગ બાદ પ્રાતઃસ્નાન કિરણો શરીર પર પડવા ઘો. ઠંડી ઉડતી જશે જણાશે. અને ત્યાર બાદ ગરમ જળથી કંચેલુ સ્નાન તમને અજબ રક્તિ. લાવશે. જૂખ લાગશે મન પ્રવિત્ર થશે. અને અગે અંગમાં ઉત્સાહ જણાશે.

આ ઋતુમાં શેરડી, તેમાંથી બનતા પદાર્થો સાકર, દૂધ, દૂધમાંથી બનતા અન્ય પદાર્થો નવાં ચોખાં, ઘી, ગરમ પાણી લેવાનો ખાસ આદેશ છે. ઉષ્ણ જલનો અર્થ ગરમ કરીને તાત્ર પાત્ર કે ધાતુના પાત્રમાં રાખી મુકવામાં આવેલું ઠંડુ પાણી પીવું. અહીં જે લોકો ખરેખર પીણા પીવા દેવાયલા હોય તેમને માટે દાનિ દર્શાવે છે.

દરરોજ પગના તળિયામાં માથામાં કાનમાં તેલ નાખવું. કરવા જવું ત્યાર બાદ ગરમ પાણીએ વહાવું ઉના ગરમ વસ્ત્રો પહેરવાં. જૂમિગૃહ કે ગર્ભ ગૃહોમાં રહી ઠંડીથી બચવું. હવેકો અને વાતલ આહાર ન લેવો. ગરમ રમણ કે ધાતુનાં ઓઢવા અને પચેચ ઋતિવિહાર કરવો.

આહારમાં મધુર અમ્લ અને લવણ પદાર્થો વધુ લેવાં. સામે પવન છાતીને લાગે નહિ તે જોવું જરૂરી છે.

કેટલાક લોકો આ વખતે પૌષ્ટિક નારતો-રૂપે અડદીઆ કે પાક લૂં ઉપર દૂધ પીએ છે. અને તરત જ એકદ દોઢ કલાક બાદ જમે છે. આ યોગ્ય નથી. એથી તો અછળું થશે. પચશે નહીં. આમદોષ વધશે. એની તરત ગાળો મૂકો. સવારે પૌષ્ટિક નારતો કરવાની મનાઈ નથી પણ ત્યાર બાદ તમે એને પચવા દો. જૂખ લાગે ત્યારે જમે. આ વખતે દૂધમાં બદામ-પીસતા-કેશર નાખી લેવાય છે. પણ તે બધું માત્રાસરજ લેવું. આયુર્વેદનું મૂલ્ય હિતબુક-મિતબુક-કાલબુક

(સાઈ ખાઓ. માત્રાસર ખાવ, સમયસર લ્યો) ન ભૂલવું ઘટે.

આ વખતે આયુર્વેદમાં જેને રસાયન વાજીકરણ પ્રયોગો કહેવાય છે તેવી દવાઓ લેવાનો ચાલ છે. અહીં મોડાંક પ્રિસ્ક્રીપશનો અવસ્થાનુસાર મૂકીએ છીએ.

વિદ્યાર્થી-છાત્રો મગજમારીનું કામ કરનાર આ બધા માટે શંખાવલીનું ચૂર્ણ ૦૧ તોલો લઈ ઉપર ચ્યવનપ્રાશાવલેહ-જીવન ૨૦૦ તોલા ચાટીને દૂધ પીવું. શિયાળાના આરેય માસ દરમિયાન લેવાથી ચાદશક્તિ વધી, મગજ બળવાન બને છે. સાથે દેહને ચ્યવનપ્રાશની અસરને લઈ રસનું અયન થવાથી પોષણ બરોબર મળે છે.

વૃદ્ધાવસ્થાની નબળાઈ, કળતર, કમ્મરનો દુઃખાવો અને થાક લાગતો હોય ત્યારે રસાયન ચૂર્ણ તો. ૦૧ લઈ ઉપર મહાયોગરાજ ગુગળ ૨ થી ૪ રતીની માત્રામાં લઈ દૂધ પીવું. આમ સવારે અને રાત્રે કરવું. રસાયન ચૂર્ણમાં ગજો-ગોખરૂ અને આમળા ત્રણેય પડે છે. આ મહા રસાયન છે. ઘી સાકર સાથે લેવાય. રસાયન અને યોગરાજ ગુગળ બન્ને ભેગા પણ લેવાય. આ પ્રયોગ વાત-વ્યાધીઓવાળા માટે ઉત્તમ છે. અને તે દરરોજ નિયમિત કરવો ઘટે. મહાયોગરાજમાં રસસિંદૂર-અબ્રક-લોહ-અંગ-નાગજેવી લસ્મો અને ગુગળનું તથા કાષ્ઠૌષધોનું સંયોજન ઉત્તમ છે.

આ ઋતુમાં અપરિણિત યુવાનોએ દરરોજ શિલાજીત રસાયન લેવો જોઈએ. એમાં શિલાજીત-ગજો-ગુગળ ત્રણ છે. વીર્યની ગરમી ખીલ રત્નદોષ, ધાતુસ્રાવ વગેરે મટાડે છે. રસાયન અસર બતાડે છે. વીર્યદોષથી પીડીત યુવકો અને રજઃદોષથી પીડીત સ્ત્રીઓ માટે આ ઋતુમાં અંદ્રપ્રભા વટી ઉત્તમ અસર

બતાડે છે. સ્ત્રીઓ માટે સોપારી પાક આ આ ઋતુમાં લેવો બહુ જ લાભકારક છે.

આ ઋતુમાં સુંદર વાજીકરણ, ઔષધ તરીકે જીહત વસંત કુસુમાકર રસ આયુર્વેદની અમૂલ્ય ભેટ છે. તે એકથી બે રતી દરરોજ દૂધ મલાઈકે માખણ સાથે લઈ ઉપર દૂધ પીવાથી શરીરમાં સારી એવી શક્તિ રહે છે. પગની કળતર દૂર થાય છે. શરીરમાં રસરતાદિ ધાતુઓ નવપલ્લવિત બને છે. ઉત્સાહમાં વૃદ્ધિ થાય છે. નવું વીર્ય બને છે. ચહેરાને તેજસ્વી બનાવે છે અને ઓજની વૃદ્ધિ કરે છે.

તેજ રીતે દ્વિગુણ, પડગુણ, પોડશગુણ કે. શતગુણ ચન્દ્રોદયમાં અબ્રક, બંગ. લોહ, કસ્તુરી, અંબર જેવા મૂલ્યવાન અતુપાનો નાખી તૈયાર કરેલી મકરધ્વજવટી લેવાથી પણ સરસ શક્તિ મળી રહે છે. એનાથી ભૂખ સારી લાગે છે. આંતરડાની કમજોરી દૂર થાય છે. અને થકાવટ દૂર થઈ શરીરમાં બળની વૃદ્ધિ થાય છે. લોહીમાં લાલ કણો વધારે છે.

આયુર્વેદની આવી નિર્દોષ દવાઓ લેવી જોઈએ. તેનાથી લાભ થાય છે. બળરૂ દવા વેચનારાઓ અશીષ ભાંગ જેવી દવા નાખી સ્થંભન કાળમાં વૃદ્ધિ કરનાર કેટલીક શક્તિની બહેર બળરી યા દવા વેચે છે એનાથી દૂર રહેવું જોઈએ. કેમકે એ વિષ દ્રવ્યો શરીરને હાનિ પહોંચાડે છે અને તેથી કળજીવાત, જ્વાનતંતુઓની શિથિલતા વગેરે વધુ થાય છે.

જેમને ફેફસાની નબળાઈ, કફ, શ્વાસ ખાંસી, વારંવાર શન્દી થતી હોય તે મર-ધ્વજની બનાવટ ઉપરાંત મહાલક્ષ્મી વિલાસ, સુવર્ણ વસંતમાલતી અને અબ્રક સહસ્રપુટી જેવાં ઔષધો વધુમાં લઈ શકાય. તેથી પણ સારો એવો લાભ થાય છે. -તંત્રી

આજે આપણા સમાજમાં ચા તો પ્રચાર એટલો બધો વધી ગયો છે કે આપણે તેના ગુણગાન જ ગાવા પડે. એનાં દોષ વર્ણવવા ગાંડપણ જ દેખાશે. અને તેના ગમે તેટલો વિરોધ કરો તોયે હવે આપણે ત્યાંથી ક્યાં વિદાય લેવાની છે ?

ચા દેવી તો જન્મતવ્યાપી બની ગઈ છે. એની ઉપાસના અનિવાર્ય છે. ચા નહિ પિનાર જુનવાણી ગણાય છે. એ મહેમાન તરીકે જો કશું જ ચાના પ્રતિનિધિ તરીકે પીણું ન લેતો હોય તો તો ઠીક, નહીં તો યજ્ઞમાનને ઉલ્ટો વધારે મુશ્કેલીમાં મુકે છે. ધરધણીને ચાના જલ્લામાં દૂધ, કાંચી અથવા ગરમ મસાલાના ઉકાળાની વ્યવસ્થા કરવી પડે છે.

બજારોમાં દરેક કાર્યોલયમાં અને હાટડે હાટડે ચાના ઝોડરો અપાય છે અને વારંવાર લીંચાય છે. શહેરો અને ગામડાઓમાં હવે ચાની હોટેલો પ્રસરી ગઈ છે. ચૌટે, ચકલે, શેરીએ બધે જ ચા મળી શકે છે. પ્રવાસમાં, રેલ્વેમાં કે મોટરવસમાં ગમે ત્યાં ચા તો મળવાની જ.

ગામડીઓ શહેરમાં માલતું ગાડું ભરીને કે છાણું લાદાડતો ત્રકડો કે ભારો વેચવા આવ્યો હોય તો પણ એ હોટલમાં જઈ ખુરશી પર બેસી ટેબલ ઉપર ચા પીને પાન ખીકું ચાવતો ચાવતો સીગારેટ નહીં પુકે ત્યાં સુધી તેને મજા નહીં આવે, અને શહેરમાં જઈ આવ્યાનો સતોષ નહીં થાય.

ઘરમાં બાળકોને ધો, દૂધ નહીં મળતા હોય, બિમારીમાં દવા કરવાના સાંસા હશે- પણ કારીગર કે મજૂર પોતાના ચાપાન અને બીડીના વ્યસનમાં એકાદ રૂપિયો સહેજે ખરચી નાખશે.

અરે હવે સાધુ-સંતોને પણ ચા વગર ચાલતું નથી એમને પણ દિવસમાં બે ત્રણ

વાર ચા જોઈએ. આર્તુમાસમાં સંન્યાસીને માટે હવે ભકતોને ભિક્ષાની વ્યવસ્થા ઉપરાંત ચાનો પણ પ્રયત્ન કરવો પડે છે. વળી કટલાક તો એમાં હુન્નપાન કરનારા પણ નીકળી આવે છે.

જૈનોના સાધુ-સાધ્વીઓ પણ નિત્ય કાષ્ટપાત્રો લઈને ચા વહોરવા ગૃહસ્થી ભકતોને ત્યાં પ્રજાતમાં પધારે છે. સ્વામી-નારાયણ સંપ્રદાયના મંદિરો કે વૈષ્ણવોની હવેલીઓ પણ એમનાથી મુક્ત નથી.

જે ત્યાગીઓ પોતે જ વ્યસનોમાં બંધાયલા છે તેઓ આપણને સંસારબંધનમાંથી શી રીતે છોડાવશે ? પ્રામોદ્ધાર કરવા નીકળેલા દેશસેવકો પણ ચા સિવાય ચલાવી શકતા નથી. ગાંધીજીતો પણ હવે એના વ્યસનમાં દુષણ ગણતા નથી ચા આપણે ત્યાંથી શેરો આવ્યા પછી આવેલી છે, એટલે તેનું વર્ણન પ્રાચીન આયુર્વેદમાં નથી, પરંતુ તેના ગુણ-દોષ પ્રત્યક્ષ અનુભવ્યા પછી હમણાં જ થઈ ગયેલા લુનાગઢના સુપ્રસિદ્ધ વનસ્પતિશાસ્ત્રી અને વૈદ્ય શ્રી રૂપનાથજી જેમનું ખીલું નામ કતોબક હતું, એમણે ‘નિર્ધનસંપ્રદાય’ નામનો ગ્રંથ લખ્યો છે જે કતાકોશને નામે પણ જોળખાય છે એમાં ‘કૃષ્ણવર્ણી’ અથવા ‘સ્વામવર્ણી’ એવા નામથી વર્ણન કરી ગુણ-દોષ વર્ણવ્યા છે. ચાનાં પાંદડાં સૂકાયા પછી કાળા થઈ જાય છે તે પરથી એ નામ પાડ્યું હશે. કતાબકે લુનાગઢ પાસેના ગિરનાં જંગલોમાં પરિભ્રમણ કરી ઔષધીઓ સંબંધી તેમણે પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન મેળવી વનસ્પતિ વિજ્ઞાનમાં સારો એવો પ્રકાશ પાડ્યો છે. આ એમનો ગ્રંથ અત્યારે મળતો નથી. પરંતુ એ ગ્રંથ ખરેખર ફરીથી મુદ્રણ કરાવવા જેવો છે.

આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે ચાનું વર્ણન આ પ્રમાણે કરી શકાય.

ચામાં કષાય-તુરે અને તિક્ત-કડવો રસ રહેલો છે, ઉષ્ણ વીર્ય છે. વિષ્ટંભી-એટલે કોષ્ટબદ્ધતાકારક, પરસેવો લાવનાર, નિદ્રા નિવારક અને શરીરની જડતાનો નાસ કરનાર છે. અર્થાત્ પીધા પછી તુર્તજ રક્તિ લાવે છે. તાજગી લાવે છે. વળી એમાં કામોદીપક પણ થોડો ધણો ગુણ છે. એ સિવાયનાં કફના રોગો-જેવા કે શરદી, સળેખમ ઉધરસ અને શ્વાસ વગેરેમાં પીવાથી રાહત મળે છે.

ચાનો નિદ્રાનિવારક, શ્રમહારક અને તાજગી તથા રક્તિ આપનાર ગુણ હોવાને લીધે વિદ્યાર્થીઓ, લેખકો, શિક્ષકો, ન્યાયાધિશો, વકીલો વગેરે માનસિક પરિશ્રમ કરનારાઓ ઉઝગરા વેઠીને મગજ પાસેથી વધારે કામ કરાવે છે અને શારીરિક માનસિક કામમાંથી થોડા સમય માટે મુક્તિ મેળવે છે, તાં પરિણામે એવડું નુકસાન હાંસલ કરે છે.

ચાનો સૌથી પહેલો પ્રચાર ચીનમાંથી શરૂ થયો. ચીનના લોકો ચા વધારે પીવે છે. પછીથી સઘળા દેશોમાં તેનો પ્રચાર થયો છે. જે પ્રદેશમાં ચોકખું પાણી મળતું નહોતું એવે સ્થળે કચરાવાળા પાણીમાં ચા નાખી જરાક ગરમ કરી, સાકર અને દૂધ ભેળવી પીવાથી પાણીની ગરજ સરતી. કારણ કે મેલું પાણી ઉકાળીને જ પીવું પડે અને એવું પાણી ક્યાં વિના લાવે નહીં, એટલે આ રીતે ચા નાખીને પીવાનો રિવાજ શરૂ થયો હતો. આ પ્રમાણે ચીનમાં ખરાબ પાણીના દોષ ટાળવા માટે ચાની શરૂ થઈ. પછી તો લોકો એ પાણીથી તાજગી અનુભવવા લાગ્યા, એટલે પ્રચાર વધવા લાગ્યો. ચીનમાંથી જાપાનમાં ચા ગઈ અને ત્યાંથી તે સમગ્ર દેશમાં વ્યાપી ગઈ.

ચીન જાપાન લંકા આસામે વગેરે પ્રદે-

શોમાં ચાનું વાવેતર વધારે થાય છે. ચાના બગીચામાં કામ કરતા મજૂરોની હાડમારી-જોથી હવે ભાગ્યે જ કોઈ અબળયું છે.

ચાની ઘણી જાતો આવે છે. એમાં જિંચામાં જિંચી રાખાશાહી ચા તો આપણને મળી શકતી જ નથી. એ તો પરદેશીઓ અને અમીર લોકોના જ ભાગ્યમાં હોય છે.

આપણને જે ચા મળે છે એમાં તો એની પાદડીઓમાં કે ભુકીમાં બીજાં કેટલાક અનિજોતો ભેગ પણ હોય છે, કે જોથી એનું વજન વધે. વળી કહેવાય છે કે એમાં કૃત્રિમ રંગ પણ ઉમેરવામાં આવે છે. જેમ ચાની ઝીણી ભુકી અધિક એમ એમાં ભેળસેળ હોવાનો સંભવ વધારે છે. કેટલાક જાણકારો વળી એમ જણાવે છે કે ચા સાથે બીજા કોઈ ચીજનું મિશ્રણ શક્ય નથી.

પરંતુ આ પ્રચારના જમાનામાં કયો મત સાચો હશે એ નક્કી કરવું મુશ્કેલ છે.

કદાચ બગીચામાંથી ભરાતા માલમાં ભેગ નહોતો થતો હોય, તો કદાચ વેપારીઓ કે હોટેલ ચલાવનારાઓ પણ કરતા હોય. સાચું શું હોય એ તો અંતર્યામી-ઈશ્વર જાણે.

ચામાં કાઈજ પોષકતત્વ તો નથી જ. એમાં કેશીન અને ટેનીન બે છે. તેમાં પહેલું ઉત્તેજક હોય તાજગી અને રક્તિ આપી શકે છે અને બીજું ટેનીન, એ જઠરને બગાડે છે અને કબજિયાત કરે છે. કાશીમાં કેશીન વધુ હોય છે ત્યારે ચહામાં ટેનીન વધારે હોય છે. વૈજ્ઞાનિકોએ શોધેલું ટેનીન એજ આપણો કષાય અને તિક્ત-તુરે અને કડવો રસ પોષણ આપનાર નથી.

હવે ટેનીન એટલે ટેનીક એસીડ ચામાં જે વધારે હોય છે જે ચામડાં રંગવાના કામમાં આવે છે. એનાથી ચામડાં કમાળ્યા પછી એ જડાઈ થઈ જાય છે અને વજનમાં

૧ પણ વંધી જાય છે. પુરાણમાં ચામડીને સકો-
ચવાનો અને ઝીણાં છિદ્રો પુરી દેવાનો ગુણ છે.

એટલે ચાનો-પુરો રસ-ટેનીનનું વધારે
પડવું સેવન કાયમ રાખવાથી હૈનરીની
દીવાલો અને એની અંદરનું પડ સકોચાઈને
જડું થઈ જાય છે. (કે જે પાયકરસોનો
આવ કરે છે) એને લીધે સદરહુ રસ વહેતો
ઓછો થાય છે અથવા બંધ થઈ જાય છે.
એનું પરિણામ મંદાગ્નિ અને ક્ષુધાનાશમાં
આવે છે. વળી આપણા ખાધેલા ખોરાક
સાથે પણ આ ચા સાથે જતો પુરો રસ
મળે છે, એટલે એને પણ આંતરડાં બરાબર
પચાવી શકતાં નથી. વળી પુરો રસ તો જ્યાં
જ્યાં રૂપરો ત્યાંજથે રથજે પોતાના પ્રભાવથી
ચામડીનાં અને માંસપેશીનાં છિદ્રોને સકોચે
એટલે મોઢામાંથી પણ જમતાં જમતાં જે
લાક્ષણિક થયો કે જે પાચનક્રિયામાં મદદગાર
છે-એ પણ ધટી જાય છે એટલે ચાના અતિ
સેવનથી પાચનક્રિયાને ભારેમાં ભારે ધોખો
પડેલો છે. મુખથી શરૂ થતી કે આંતરડાં અને
મલાશય સુધીની સ્વાભાવિક ક્રિયામાં અંતરાય
નાખે છે.

વળી પુરા રસનો ગુણ કચ્છળપાત કરવાનો
તો છેજ, એટલે નિત્ય કાબજતાથી મલા-
શયમાંથી મલોત્સર્ગ થયા ચોગ્ય ન થવાને
કારણે એક જાતના અછળુંજન્ય વિષનો
પેટમાં સંચય થયા કરે છે-પરિણામે લોહી
ખરાબ થાય, શક્તિ ઘટે, પ્રાણુગળ ઓછું
થાય એટલે ગમે તે રોગને પ્રવેશ કરવાનો
માર્ગ મળવામાં સરેજતા થાય.

ખરી રીતે તો આપણા જેવા ઉચ્છ-
લ્લમાનવાળા દેશને તો ચા જેવા ગરમ
પીણાની જરૂર જ નથી.

ફેટલાક ચાના દિમાયતીઓ કહે છે કે:
'ચાનું ટેનીન અને ચામડાં રંગવાનું ટેનીન

બન્ને જુદા જુદા પ્રકારનાં છે, એટલે ચાના
ટેનીનથી બહું ઝાઝું નુકસાન થવાનો સંભવ
નથી, પણ આ સાચું નથી; એક ટેનીન
વધારે ઉંમ ખીચું ઓછું અથવા કહો કે
સૌમ્ય તો પણ એની અસર તો જરૂર અને
આંતરડાં ઉપર થવાની જ. એકની અસર
વધારે તો ખીચતી ઓછી. પણ પુરા રસનો
સકોચક ગુણ કયાં ચાલ્યો જવાનો છે ?

આ પીનારનો ખોરાક તો ઘટે જ છે એ
તો નિર્વિવાદ છે. ખાવા જવાની કુરસદ ન
મળતી હોય એવો કામઢો વેપારી પેઢી ઉપર
ખેસીને જમવાને વખતે એક પ્યાલો ચા
પીતે ખાવાનો ટંક ઢાળી શકે છે. અલબત્ત
એની ભૂખ દુભાય છે-પણ જે ખોરાકમાંથી
એને પોષણ મળવાનું છે એ ચામાંથી કદિ
એને મળશે ખરું ?

બહુ આ પીનારાનો ખોરાક અવશ્ય ઘટી
જશે. ઝોઝા ખોરાકમાંથી શારીરિક શક્તિ
કયાં સુધી ટકી રહી શકશે ? અને એનાથી
મહેનત કયાં સુધી કરી શકશે ?

હવે તો કારીગર અને મજુરવર્ગ પણ
ચા ધણી પીએ છે, અલબત્ત મહેનત માણ-
સને ચા ઝાઝી નડતી નથી સાચું; પરંતુ
જેને શારીરિક બળ ટકાવી રાખવું છે એને
તો વધારે ખોરાકની જરૂર છે. ને એનો
ખોરાક ઘટી જશે તો પછી લાવિષ્યમાં એ
કામ નહીં કરી શકે.

વળી ફેટલાક-ચા લકતો તો ડઝન બે
ડઝન કપ ચા પીએ છે એમ સાંભળ્યું છે.
આવા માણસો તો પોતાના શરીરની પાચ-
માલી જ નોતરે છે એ વિષે જરાય શંકા
નથી.

ચા તો નુકસાન કરે જ, પણ એટલા
બધા પ્યાલામાં આપતી ખાંડ, ખાડસરી કે

ગોળ શરીરને કેટલું બધું નુકશાન કરે એ વિચારવા જેવું છે.

આ શીત પ્રદેશનું અને માંસાહારી પ્રજાતું પીણું છે. આપણા દેશને માટે એ ખીનજરૂરી અને હાનીકારક છે.

જો આપણો પૌષ્ટિક અને ધી-દૂધવાળો ખોરાક નહિ હોય તો આપણને પરિણામે આ અવશ્ય નુકશાન કરે જ અને થાય છે જ. એ આપણાં અત્યારનાં માથકાંગલાં અને રોગી થતાં જતાં શરીરો એના જીવતો જાગતો પુરાવો છે.

ચાના આવડા મોટા પ્રચારને લીધે જ આપણને ચોકખાં દુધ અને ધી મળવાં પણ દુર્લભ બન્યાં છે. દુધ-ધીની અછત એ આપણી હોટેલો અને આપણા ચાના વ્યસનને જ આહારી છે.

આ કેવી રીતે પીવી જોઈએ તો ઓછી નડે? એવો પ્રશ્ન સહેજે એના વ્યસનીઓને થશે. એ વિષે કહેવાનું કે :

આખી આ વાપરવી વધારે સારી છે.

ઉકળ્યા વિના ખેડી આ બનાવવી અને દુધ વધારે પ્રમાણમાં નાખીને અથવા કેવળ એકલા દુધની જ પીવી.

વળી ચામાં રહેલા હાનીકારક કષાય રસનું નિવારણ મધુર રસ, ચીકાશ, અને તીખો રસ છે. સાકર-દુધમાં ગળપણ અને સ્નિગ્ધતા-ચિકાશ પણ છે-એટલે દુધની અથવા વધારે દુધવાળી આ ઓછી હાનિકારક છે. વળી આ જેમ વધારે ઉકળે અને કડક થાય તેમ એમાં ટેનીન વધારે છે, એટલે નરમ આ પીવી હિતાવહ છે.

ગરમ પાણી ઉંઝાળા મારતું થાય એટલે એને ચુલાથી નીચે ઉતારી એમાં આખી આ નાખી પાંચ દસ મિનિટ ઢાંકી દેવું. પછી તેમાં

ઉકાળેલું ગરમ દુધ અને ખાંડ નાખીને પીવી. દુધની આ-પાણી વગરની પણ-એજ રીતે કરી શકાય. પાણીને બદલે દુધ ઉકાળી એમાં નીચે ઉતારી આ-ખાંડ નાખી દેવાં.

વળી ચામાં આદુ કે આદુનો રસ નાખીને પીવાથી જઠરાગ્નિ મંદ પડતો નથી, કારણ તીખો રસ કષાય રસનું મારણ કરે છે.

ઉપર પ્રમાણે આ બનાવવી વખતે તેમાં ગરમ મસાલો-શુદ્ધ, તજ, એલચી, લવીંગ ગઠોડા, કેસર વગેરે પણ નાખવાથી પાચન શક્તિ ઉપર ખરાબ અસર થતી નથી. લીલી ચહા-લેમનગ્રાસ (બગીચામાં કે ઘરે કુંડામાં પણ વાવીને ઉછેરી શકાય છે) કે કુદીનો નાખીને આ પીવાથી લહેજતદાર થાય છે અને મંદાગ્નિ થતો નથી.

કેટલાક અનન્ય આ ઉપાસકોને ચામાં મસાલાની સુગંધી ગમતી નથી. પણ એ તો પછી ટેવ પડી જશે.

આ પીતી વખતે તેમાં પહેલી રકાખીમાં થોડી આ નાખી એમાં એકાદ નાની ચમચી ચોકખું ગાયતું ગરમ ધી મેળવીને પીવાથી પણ નડવાનો સંભવ ઓછો છે, અને કબજાત પણ એનાથી મટશે. ટેનીનના વિકારનું ધી પણ પ્રતિકારક દ્રવ્ય છે.

આ દિવસમાં એકથી બે વાર જ નિયમિત પીવી હિતકારક છે જ. કેટલાકને વળી રાત્રે પણ આ પીવાની આદત હોય છે એ સિવાય ઉંઘ જ ન આવે એવી કુટેવ એમણે કેળવેલી હોય છે. જો કે ઘણાને તો રાત્રે આ પીવાથી ઉલટી ઉંઘ આવતી નથી અને વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે છે.

આ સવાર કરતાં બપોરના લેવી વધારે ફાયદાકારક છે. સવારમાં તો દુધ જ પીવાથી શરીરને ખરું બળ મળે છે-છતાં કેટલાંક એમ માને છે, કે રોમને આ પીધા સિવાય સાફ

ઝાડો આવતો નથી અથવા મલોત્સર્ગની હાજત થતી નથી આ એક મહાભ્રમ છે.

ઝાડાની હાજત થવાનો સંભવ ગરમ પાણી પીવા સાથે છે, આ સાથે નથી. કેવળ ગરમ પાણી કે એમાં જરા લીધુંતો રસ અને સિંધાલુણ મેળવીને પીવાથી આ કરતાં પણ વધારે સાફ દસ્ત આવી જશે. આ અનુભવ કરી જોવા જેવો છે.

પણ દરેક વ્યક્તિ હંમેશાં પોતાના અચા-વમાં આવી દલીલ શોધી જ કાઢે છે.

હવે તો સ્મશાનો પાસે મોટા શહેરોમાં ચાની હોટલો અને પાનખીડીની દુકાનો થવાનો સમય આવી પહોંચ્યો છે. જેને ત્યાં મરણ થયું હોય તેને ત્યાં પણ ખીડી બાકસની વ્યવસ્થા કરવી પડે છે, ક્યારેક ક્યાં ક્યાં ચાની ગોઠવણ કર્યાનું પણ સાંભળવામાં આવે છે ખરું. આપણા વ્યક્તિઓ હવે તો માછા મૂકી છે—મરણની અદ્ય પણ તણ છે. આપણામાં સંયમ રહ્યો નથી એ આપણા માટે શરમ વાત છે.

મંદાગ્નિ, અણર્જ, અપચો, હીરદીરીઆ, પ્રદર, ક્ષય, અનિદ્રા, ધાતુક્ષીણતા, યક્ત-લીવ-રનાં દર્દીવાળાએ આ છોડી દેવી જોઈએ.

વળી ચામાં કફકાશક ગુણ હોવા છતાં તેમાં આવતી ખાંડ-સાકર કફના રોગોમાં પ્રતિકુળ છે, એટલે શરદીના રોગીઓને પણ ચાનો અતિયોગ કરવા જેવું તો નથી જ.

માથાનો પ્રચંડ દુખાવો કે આંધ્રાશીશી જેવા રોગો, કે જે કોઈદવાથી કાણુમાં આવ્યા નથી હોતા, તેવા શિરઃશુળની વેદનાવાળા વ્યાધિઓ ચાનું વ્યસન કર્યાથી નાણુદ થયેલા જેવામાં આવ્યા છે. અલગત આ રોગમાં તો આ એક ઔષધ રૂપે ગણાય એનું નિયમિત જ સેવન હોય.

આ ઊંઝોને ખાસ કરીને સગર્ભાવસ્થામાં કે બાળક ધાવણ પર હોય ત્યારે તો લાભ-કારક નથી જ.

નાના બચ્ચાંઓને આ પાવી એ તો અતિશય હાનિકારક છે. માનસિક પરિશ્રમ કરનારાઓને આ પીવાની વધારે ઇચ્છા થવા કરે છે અને આદત પડે છે, એટલે પાછળ જણાવ્યા પ્રમાણે ઊંઝો નડે એવી રીત પ્રમાણે અને બહુજ અદ્ય પ્રમાણમાં નિયમ-સર આ પીવી જોઈએ. વળી પૌષ્ટિક ખોરાક ખાનારને આ બહુજ હાનિકર્તા નથી, એ હકીકત લક્ષમાં રાખવી.

આ કે કોશી બન્ને ઉત્તેજક પદાર્થો છે, એમાં પોષકતત્વો નથી, એટલે ખાધ પદાર્થોની ગરજ સારે નહીં—પરંતુ એમાં જેટલા પ્રમાણમાં દૂધ અને ખાંડ આવે એટલા પ્રમાણમાં પોષક ગણાય.

વૃદ્ધોને માટે આ ઉત્તેજક, સ્ફુર્તિ અને તાજગી આપનાર પીણા તરીકે લેવામાં હર-કત નથી—એનાથી તેમના શરીરમાં ચેતન આવે છે.

આ પાછળ બતાવેલી રીતે એકાદ બે વાર નિયમિત લેવાની હોય તો તે શરીરને તાજગી આપનાર અને મનની શક્તિ ટકાવી રાખનાર પીણું છે—નિયમિત પીનારના જઠરને નુકસાન કરતી નથી.

પણ અતિશય પીનાર માટે તો જૂખ ભાગનાર, મંદાગ્નિ કરનાર, અપચાનું અને કબજાવાતનું દર્દ ઉછું કરનાર છે અને અનિદ્રા વગેરે અનેક જ્ઞાનતંત્રોના રોગોને જન્મ પણ આપે છે.

અણર્જ, કબજાવાત, પાંડુ, અનિદ્રા, ઉન્માદ-ગાંડપણ, જ્ઞાનતંત્રોની નબળાઈના રોગોમાં તો આ કદિપણ ન પીવી જોઈએ. વળી જેને હૃદયનો રોગ કે હૃદયના ધ્વજકારા વધી જતા હોય એવાઓએ પણ ચાને ત્યાગ્ય ગણવી જોઈએ—જેનો ખોરાક અતિઅદ્ય હોય કે વધારે ખાણું લઈ શક્તા ન હોય એવું જ જેનું મુળથી જઠર હોય એવાઓને માટે પણ આ પીવી એ સાફ નથી.

જવાહર મોહરા

લેખક
વૈદ્ય ચન્દ્રશેખર ઠક્કર

આ યોગનો પાઠ અમોઝે વૈદ્યક પારિજાત લાગ ૪ થામાં પૃષ્ઠ ૧૫૯ ઉપર પ્રગટ કર્યો છે. અને તે નીચે મુજબ છે:

અનાવટ : માણેકપિષ્ટિ તો. ૧ પન્નાપિષ્ટ તો. ૧ મુક્તાપિષ્ટી તો. ૧ પ્રવાલપિષ્ટી તો. ૨ સંગેયશયપિષ્ટી તો. ૨ કેર્યાપિષ્ટી તો. ૧ આંદીનાવરક તો. ૦૧ સોનાનાવરક તો. ૦૧ ઝેરીટોપકં તો. ૨ અબરેશમ તો. ૧ મૃગશૃંગભસ્મ તો. ૨ જલ્દવાર તો. ૧ કસ્તુરી તો. ૦૧ અંબર તો. ૧.

વિધિ : બહુજ સારી જાતનો પથરો પાલિશદાર ખરલ લઈ તેમાં અંબર અને કસ્તુરી સિવાયની આંગળની ખાર ચીળે એકેકે કરીને મેળવવી. વરક પણ એકેકે કરીને મેળવી લેવાં. પંછી ચૌદ દહાડા સુધી ગુલાબનાઅર્કમાં રોજ ઘુંટાવવું. છેવટે અંબર અને કસ્તુરી મેળવી એક દિવસ ખરાબર ઘંટાવી લેવું અને રતીભારની ગોળા કરી ૫ સૂકવી સંભાળી રાખવી.

પ્રમાણ : ૧ ગોળા.

સમય : સવાર, બપોર, સાંજ,

અનુપાન : મધમાં ચાટી ઉપર દૂધ પીવું. ઉપર અકબીદમુસ્ક લેવો.

ઉપયોગ : હૃદયનીકમજોરી, થડકો, સ્ફેજ મહેનત કરતાં થાક લાગે અને શ્વાસ ભરાઈ આવે, ખેચેની ગભરાટ અને હૃદયની દરેક ફરિયાદો, માટે આ દવા ખાત્રીલાયક છે.

નોંધ : આ પ્રયોગ વધુ ભાગે યુનાની હકીમો વાપરે છે. કેટલાક પ્રસિદ્ધ વૈદ્યોનેત્યાં પણ આ દવા હૃદયના ખાસ રોગોમાં રામ-બાણ ઉપાય તરિકે વપરાતી જોઈ છે. દવા ઘણી સરસ છે. વૈદ્યો પણ આ દવા ખનાવે અને વાપરે એવી અમારી ખાસ ભલામણ છે. પુ. વૈદ્યરાજ યાદવજી ત્રિકમજી આચાર્યશ્રીના

સિદ્ધયોગસંગ્રહમાં પણ આ પાઠ તેમણે પ્રસિદ્ધ કરેલ છે.

આ યોગ અમારે ત્યાં આજે વર્ષોથી અને છે અને વપરાય છે. આપણા પૂજ્યપાદ વૈદ્યરાજ યાદવજી ત્રિ, આચાર્યની ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં તેમનું પણ આ એક માનીતું ઔષધ છે. યુનાની હકીમો તો આ ઔષધને તેમના શાસ્ત્રની એક મહાન દેણ તરીકે ગણાવે છે. અહીં આપણે એના ગુણ દોષોનું વિવેચન કરીશું. આ યોગમાં મુવર્ણ-મુક્તા પ્રવાલ-કહેર્યા-સંગેયશય-પન્ના - માણેક - રૌપ્યનું સંયોજન બહુ જ ઉત્તમ પ્રકારે થયું છે. આ બધા હૃદય છે, શીતળ છે. વાતશામક છે. પૌષ્ટિક છે. જ્ઞાનતંતુઓને બળ આપનાર છે. તેને લઈ હૃદયરોગ અને તજજન્ય વિકારો જ્યાં મૃદુ-ઉત્તેજન અસરની જરૂર પડે છે તેમાં આ સચોટ અસર બતાડે છે. આ યોગમાં અમ્બર અને કસ્તુરી સમ્મિલિત છે. ખૂનનેની મૃદુ ઉત્તેજક અસર બાણીતી છે. અમ્બર તો ઉત્તમ હૃદય છે. અને હૃદયરોગો માટેના યોગોમાં તેનું સ્થાન નિશ્ચિત હોય છે. આ યોગમાં પડતી મૃગશૃંગ ભસ્મ પણ હૃતશુદ્ધ શામક તરીકે સવિશેષ પ્રખ્યાત છે.

હવે આપણે આ યોગ પડતાં તમામ દ્રવ્યોનું વૈદ્યકીય દષ્ટિએ પૃથક્ પૃથક્ વિવરણ જોઈશું અને ત્યાર બાદ તેની સમન્વયાત્મક અસરને અવલોકીશું.

કહેર્યાપિષ્ટ તમામ જાતની નળનાઈ, પિત્ત, હૃદયરોગ, નેત્રરોગ, રક્તપ્રદર વગેરેને દૂર કરી શરીરને બળવાન બનાવે છે. મગજને શાંતિ આપે છે. લોહી બંધ કરવા આ પણ એક ઉત્તમ વસ્તુ છે. એના પરથી એની મુખ્ય અસર પિત્તશામક છે. અને હૃદયરોગો પર તે પ્રશસ્ત છે.

માથેકપિષ્ટ તમામ પ્રકારની નપુસકતા, ધાતુક્ષીણતા, હૃદયરોગ, પિત્તવિકાર, વાતવિકાર, ક્ષય મટાડી ધાતુઓની પુષ્ટિ કરે છે. જૂખ લગાડે છે. વાતવિકારો પર ખાસ પ્રશસ્ત છે. અને સૂર્યગ્રહની ગાધાને માટે વપરાય છે. મગજ અને હૃદયને બળ આપે છે અને વિષતત્વ ઓછું કરે છે.

પન્નાપિષ્ટ ઝોજવર્ધક છે અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે. વળી શીતળ પ્રકૃતિવાળા હોઈ પિત્તોત્તેજક નથી. આમાશય અને હૃદયને બળ આપે છે. ક્ષય, બહુમૂત્ર, મધુમેહનો નાશ કરે છે. આયુષ્ય અને રમરણશક્તિ વધારે છે. બુધ ગ્રહની પીડાનો નાશ કરે છે. તૃષા, અમ્લપિત્ત, વિષવિકાર અને પાંડુમા વપરાય છે.

સુવર્ણ ક્ષય, ધાતુક્ષીણતા, શુભ્વજ્વર, ત્રિદોષ, જ્ઞાનતંત્રની નબળાઈ, જુનો શ્વાસ, ખાંસી, દાહ, આંખોમાં બળતરા થવી, પિત્તના રોગો, પિત્તજ ઉન્માદ, વિષવિકાર, પિત્તપ્રધાન પ્રમેહ, નપુસકત્વને મટાડે છે. તે સ્નિગ્ધ, મધુર, કષાય, શીતવીર્ય અને રસાયન ગુણવાળી છે. વીર્ય, બળ, કાંતિ અને ઝોજને વધારે છે. મધુર વિપાકી, બળ આપનાર હૃદયને બળ આપનાર, વાણીને સ્થિર કરનાર અને શક્તિ આપનાર છે.

સુવર્ણ તમામ ધાતુઓમાં પ્રસન્ન અને ગિર ધાતુ છે. એનો હૃદયને બળ આપવાનો ગુણ છે તે ઝેરકાચવાની જેમ નસોને ઉશ્કેરનાર કે કપૂરની માફક રક્તવાહિનીઓને વિકસાવનાર કે અર્જુનની જેમ રક્તવાહિઓને સંકોચનાર નથી. પરંતુ સુવર્ણ તે હોહીને શુદ્ધ કરે છે રક્તપ્રસાદન કરી હૃદય વાતવાહિની અને રક્તવાહિનીઓને તે પુષ્ટિ આપે છે.

સુવર્ણ વિષ, ઉપવિષ, શરીરમાં ઉત્પન્ન થનાર સેન્દ્રિય વિષ અને તે ઉત્પન્ન કરનાર જંતુઓ એ બધાને દૂર કરે છે. સુવર્ણમાં

નપુસકત્વહર ગુણ પણ ઉત્તમ છે. તેનાથી અંડોષની યથિઓ બળવાન બને છે.

રૌપ્ય-ચાદીનો ઉપયોગ આંખના દરદો, ક્ષય, ગુદાના રોગો, પિત્તજ કાસ, પ્રમેહ, પાંડુ, જરવ, કલેમ્બની વૃદ્ધિ, વાતચિન્તની વૃદ્ધિ દૂર કરી આયુ અને સિરાઓનું જંદણ કરે છે. આયુષ્ય વીર્ય, બુદ્ધિ અને કાંતિને વધારે છે.

રૌપ્ય મધુર, કષાય, અમ્લરસ પ્રધાન મધુર વિપાકી, શીતળ, સારક, લેપન, રચિકારક અને સ્નિગ્ધ છે. જંદણ હોવાથી વાયુનું શમન કરે છે. લકવાની શુભ્વ અવસ્થામાં તેનું આ કાર્ય વધુ નોંધપાત્ર બને છે. અતિ-પરિશ્રમ, બહુ વાચન, ઉત્તમરો, ચિંતા, શોક ભય, આ બધાના અતિયોગથી વાયુ વધે છે. માથાની શક્તિ ક્ષીણ થાય છે તેમાં રૌપ્ય સારી અસર બતાડે છે.

પ્રવાલ ક્ષય, રક્તપિત્ત, ખાંસી, ધાતુદોષ, શીરોરોગ, આંખોની બળતરા, યકૃતવિકાર, કમળો, ભૂતજાધા વગેરેમાં ઉપયુક્ત છે. તે બહુ સૌમ્ય અને શીતવીર્ય છે. તે મધુર, અમ્લ, કદ અને પિત્ત દોષનો નાશ કરનાર, વીર્ય અને કાંતિ વધારનાર છે, હૃદયમાં ઉપયુક્ત છે.

સોતીનીપિષ્ટ કદ, પિત્ત, ક્ષય, ખાંસી શ્વાસ, મદાગ્નિ, દાહ, વાતરોગ, નપુસકત્વ, ઉન્માદ આ બધાનો નાશ કરી શરીરને પુષ્ટ બનાવે છે. અને આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરે છે હૃદયની નબળાઈ માટે બહુજ ઉત્તમ છે શીત-વીર્ય છે. સાચી માનસિક શાંતિ આપે છે.

સંજયશામ્ હૃદયના ધમકારા અને પિત્ત દૂર કરી હૃદયને બળવાન બનાવે છે. જ્ઞાન-તંત્રની નબળાઈ, મગજની ગરમી, અશક્તિ અને ધાતુદૌર્બલ્ય, દૂર કરી યાદશક્તિ વધારે છે. હૃદય નમણું પડવાથી હૃદયના ધમકારા વધી જાય છે. ચહેરો ફિક્કો પડે છે. પાચન ક્રિયા મંદ પડે છે, થોડી મહેનત કરતા શ્વાસ ભરાઈ જાય છે, માથામાં દરદ થાય છે, એ માટે શ્રેષ્ઠ છે.

અંબર એ સુગંધી ઉપયોગી દ્રવ્ય રસ રત્ન સમુચય નામક ગ્રન્થમાં અંબર માટે વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. અંબર ત્રિદોષધન છે. ધનુર્વા જેવા વાતવિકારોમાં ઉપયુક્ત છે. હૃદયરોગ, માનસિક દુર્બલ્ય, ધ્વજભંગ ઉપર મુલ્યવાન ઔષધ છે. માનસિક દુર્બળતા, હિસ્ટિરિયા, અપરમાર, તથા અન્ય વાતવિકારો ઉપર અંબર ઉપયોગી છે. જ્યારે નાડી ક્ષીણ થતી જાય, વાસ મંદ પડે, શરીર ઠંડુ પડતું જાય ત્યારે દરદી પુરત જ શુદ્ધિમાં આવે છે.

કસ્તુરી રસમાં કટુ અને તિક્ત છે. ઉષ્ણ છે. વીર્ય વર્ધક છે. ભારે છે. કફ, વાયુ, જ્વર, વમન, દુર્ગંધ, શોષ વગેરેને હણે છે. તે ઉત્તેજક વાજીકરણ હૃદયને બલ્ય અને વાતસંસ્થાન પર સુંદર પ્રભાવ બતાડનાર છે. રક્તાભિસરણ સુધારે છે. અને એને લઈ ધમતીની શક્તિમાં વધારો થાય છે. રક્તવૃદ્ધિ કરનાર હોઈ પાંડુમાં પણ ઉપયોગી છે.

હમણા હમણા પૌર્વાત્ય તખીખીમાં હૃદયરોગ વિશારદોએ એ પૂરવાર કર્યું છે કે હૃદયરોગના રોગીઓને પોષણ Nutrition મળે તો એમનું આયુષ્ય લંબાય છે. અને આ બાબત તો કેટલાક વિકટ, હઠીલા એવા કેસો પર પણ પુરવાર થઈ ચૂકી છે. એવી હાલતમાં તે ચિકિત્સકો જેમાં પ્રજીવકો (Vitamins) વધુ હોય અને જેથી દેહને ઉષ્મા વધુ (Calories) મળે તેવા ખોરાક સૂચવે છે. આયુર્વેદના તત્ત્વોને એ વાત તો ખબર છે કે હૃદયરોગના રોગીઓને ભારે ખોરાક આપવાથી વાયુ, ગેસ, આમ, જડતા, ગૌરવ આદિ થાય છે, ત્યારે ઉપર જવાહર મોહરામાં તો પોષણ આપે તેવા સાચા અર્થમાં બલ્ય, હૃદય, વૃષ્ય અને મેધ્ય ઔષધો છે. સુવર્ણ, મોતી, અંબર, કસ્તુરી, પ્રવાલ

માણિક, પન્ના, આ બધાનું સંયોજન એની સમગ્ર હૃદયને બલ્ય અસરને બહુજ બળ આપે છે.

યુનાની હકીમો એને 'અર્ક' બેદમુશ્ક કે ખમીરા ગાવજબાન અંબરીશ સાથે આપે છે. "વૈદ્યક પારિજાત"માં અમોએ ખમીરા ગાવજબાનનો પાઠ આપ્યો છે. કેટલાક વૈદ્યો અર્જુન છાલના કથાય સાથે કે તેના વડે સિદ્ધ દૂધ સાથે જવાહર મોહરો આપે છે. પરંતુ અર્જુનની અસર વિશે 'ઔષધિવિજ્ઞાન' નામના નિર્ધટુ ગ્રન્થમાં અમે સ્પષ્ટ પણે અર્જુનની રક્તવાહિની પરની સંકોચક અસર બતાડી છે. લૈષજયરતનાવલીમાં લખ્યું છે કે "અર્જુનસ્ય ત્વચ્ચાસિદ્ધિ ક્ષીર યોજ્ય" હૃદયમયે" એટલે અર્જુનની ત્વચાથી સિદ્ધ ક્ષીર હૃદયરોગોમાં યોજવું. પરંતુ જ્યાં રક્તભાર વધુ હોય ત્યાં પણ હૃદયરોગમાં યોજતાં પૂર્વે આપણે વિચાર કરવો જ પડશે.

આજકાલ જેઓ માનસિક કાર્ય પુષ્કળ કરે છે અને જેમને સાચી માનસિક શાંતિની જરૂર હોય છે તેમને માટે જવાહરમોહરાનું નિત્યનું સેવન ખરેખરી શાંત નિદ્રા, હૃદયને બળ અને માનસિક ઉત્કેષ્ટને ઘટાડનાર પુરવાર થયેલ છે. માનસિક ચિન્તા, મુજરી, અનિદ્રા, અંગોમાં આલસ્ય, વિચાર વાયુ, ચિન્તાઓનો હુમલો આ બધામાં થેનની દવાઓ આપવા કરતાં આ જવાહર મોહરાને પ્લાહી શંખાવલી, જટામાંસી, ભૂંગરાજ, જીવન્તી અને સર્પગંધાના સમભાગ ચૂર્ણ સાથે આપવાથી બહુજ સુંદર અસર થાય છે. જવાહરમોહરાને વાટી મધ સાથે ચટાડી ઉપર દર્શાવેલ ચૂર્ણ ર આનીભાર આપવું. દિવસમાં પ્રાતઃ રાત્રિ ર વાર નિયમસર આપવાથી એની મેધ્ય-શુદ્ધિવર્ધક અસર બતાડી સાચી શાંતિ આપી ઉત્કેષ્ટ સમાવશે. અથવા વધુ

વિકટ ક્રમોમાં જવાહર મોહનનો ઉપયોગ આઘીવટી સાથે વધુ મુંઝવે રીતે થઈ શકે છે.

અતિસય સ્ત્રીસંગથી આવેલી નળનાભ, કે શીઘ્રઅપલન, સ્ત્રીનો વિચાર આવતાં ધાતુ-સાવ, કે તેના દર્શનથી થતી વારંવાર ભગૃતિ અતિ તીવ્ર કામેચ્છા, કુટેવોનું પરિણામ આ બધામાં આવેલ મનની નળનાભ મુખ્ય હોય છે. એવા કેસોમાં સીધાં વાળકરણ દ્રવ્યો ન આપતાં રોગીને હલ બદલ અને મેધ્ય દ્રવ્યો આપવા ઘટે. આયુર્વેદમાં વૈદ્યો એવા પ્રયોગોમાં મંદપ્રજ્ઞા, રસાયનચૂર્ણ શિલાજીત વગેરે યોજે છે. આ બધા પ્રયોગો શીતવીર્ય મધુર વિપાકી અને પ્રજાવમાં બદલ હોય છે. આવા મનની નળનાભ વાળા કેસોમાં જવાહર મોહન બહુજ સારું કાર્ય કરે છે. કામના જંગમે તે સાંત પાડે છે. ચિત્તમનની નળનાભ, ઝલ્લઝલાટી ઓછી કરી સાંત કરે છે. કામ-વાસનાની વિકૃતિ તે દૂર કરી મનોભાગ વધારે છે.

હૃદયરોગ એ એક એવો વિશાળ અર્થ-વાળો શબ્દ છે કે જેમાં હૃદયના કપાટોમાં શોથ, હૃદય વૃદ્ધિ, હૃદયની અંતઃસ્તવચાનો શોથ, વગેરે અનેક વિવિધ વિકારો છે. આ બધા પર જવાહર મોહન બહુજ સારી અસર બતાડે છે એમ સીધું કહી ન શકાય. આ તો સંશોધનનો વિષય છે. પરંતુ ઉપર જણાવ્યું તેમ હૃદયરોગીઓને બળ મળી રહે તેમનું આયુષ્ય લંબાય છે એવા નિષ્કર્ષ માટે જવાહરમોહન એક બદલ છે, આધુનિક ચિકિત્સા વિજ્ઞાન પાસે હૃદયરોગો માટે કાંઈ અમોઘ ઔષધ નથી જ. ત્યારે આ પ્રકારના રોગોનું સંશોધનાત્મક પરિણામ એ દિશામાં અવશ્ય લાભકર નીવડશેજ.

ન્યોતિષશાસ્ત્ર દૃષ્ટિયા પણ નડતાં ગ્રહોની સ્વાસ્થ્ય પર ખરાબ અસર પડે છે. આ

યોગમાં પડતા મુવર્ણથી સૂર્ય, ચૌધથી ચંદ્ર, પ્રવાહથી મંગળ, પત્તાથી શુક્ર, માણેકથી સૂર્ય, મોતીથી ચંદ્ર વગેરે વિકારો પર શામક અસર નોંધાય છે. ઉપર નિર્દિષ્ટ ગ્રહો સૂર્ય ચંદ્ર-મંગળ-શુક્રના વિકારો અનુક્રમે ખિત, કંક, વાત ઉપર આ યોગની બહુજ નોંધપાત્ર થાય છે.

આ રીતે આપણે જોઈએ તેમ જવાહર મોહન, ઉત્તમ હલ છે. અને બદલ છે. તેની અસર પણ શામક છતાં મૃદુ ઉત્તેજક છે. હૃદયરોગના રોગીઓ માટે તો રામળાણ છે. હૃદયરોગના રોગીઓને ત્યારે કાંઈ બદલા. આદમાન, વગેરે હોય ત્યારે મૃદુ વિરેચક ઔષધો આપવા. તીવ્ર વિરેચક, વામક, કે રવેદલ દ્રવ્યો હૃદયરોગના રોગીઓને કદિ નહિ આપવા. વાતાનુલોમક દ્રવ્યો પથા ચિત્રકાદિ ચૂર્ણ, વટી, લવણ બાન્કર સદૃશ ઔષધો આપવા, દોડવું, કસરત કરવી, વધુ ખટારા, ચિંતા, ભારવહન આ બધું હૃદયરોગના રોગીને પથ નથી. જવાહર મોહનનું સેવન કરતાં હૃદયરોગના રોગીઓને આ સૂચન અવશ્ય આપવું.

ગ્રાહકો માટે જરૂરી નિવેદન

□ આ અકથી ૩૩ મુ વર્ષ સાર થાય છે. સાથે જુના લવાજમો પુરા થાય છે.

□ નવા લવાજમો મનીઓડરથી મેલકી આપવાપર ઉત્તમ માર્ગ છે. વી. પી. યી મજાવતાં આના દશ વધુ લાજશે.

□ મુખક, મુરત, અમદાવાદના રથાનિક ગ્રાહકોએ લવાજમ કચેરીમાં ભરી જવું.

□ જે ગ્રાહકોનાં લવાજમ નમુનારી માસ દરમ્યાન નહિ મળે તેમને ફેબ્રુઆરી માસમાં વી. પી. યી.

□ જે માહ ગ્રાહક રહેવા ન હચ્છે તે પત્રદ્વારા મુચનાઆપીરે. જેથી અમને વી પી ખર્ચ થતાં અડકે.

વ્યવસ્થાપક :

ગાંધી સિન્ધુ

શ્રી મુંબઈ વૈદ્ય સભા

તા. ૩-૧૨-૫૫ ના શ્રી મુંબઈ વૈદ્ય સભાની સભા, પ્રમુખશ્રી વૈદ્ય વામનભાઈ દીનાનાથ વ્યાસના પ્રમુખપદે બોલાવવામાં આવી હતી અને તેમાં ઇસ્વીસન ૧૯૫૧ થી ૧૯૫૪ સુધીનો પુરો અહેવાલ તથા હિસાબ રજુઆત થતાં સ્વીકારવામાં આવ્યો હતો.

ત્યાર બાદ નવી કાર્યવાહી કમીટીની રિપોર્ટના કામ હાથ ધરતાં ૧૫ સભ્યો રિપોર્ટ આપી કે જેઓની સભા તા. ૧૫-૧૨-૫૫ ના રોજ મળતાં તેમણે બંધારણ મુજબ બીજા ૭ સભ્યોની નિયુક્તિ કરી હતી.

એ ૨૧ સભ્યોની નવી કાર્યવાહી કમીટીની સભા તા. ૨૦-૧૨-૫૫ ના રોજ વૈદ્ય શ્રી વામનભાઈ દીનાનાથ વ્યાસને ત્યાં મળતાં પદાધિકારીઓની નીયુક્તિ થતાં, શ્રી મુંબઈ વૈદ્ય સભાની કાર્યવાહી કમીટી નીચે પ્રમાણે બની હતી :

૧. પ્રમુખ : વૈદ્ય શ્રી હીમતલાલ ત્ર્યંબકલાલ
૨. ઉપપ્રમુખ : વૈદ્ય શ્રી ગજનનજી શર્મા.
૩. ઉપપ્રમુખ : વૈદ્ય શ્રી હેમચંદ્ર નરસી
૪. ઉપપ્રમુખ : વૈદ્ય શ્રી આનંદે
૫. ઉપપ્રમુખ : વૈદ્ય શ્રી મુળજી કલ્યાણજી
૬. મંત્રી : વૈદ્ય શ્રી રવિશંકર મટુભાઈ યાજ્ઞિક
૭. ,, વૈદ્ય શ્રી જ્યોતિલાલ મોહનલાલ ઠાકર
૮. ,, વૈદ્ય શ્રી કલ્યાણ મલ્લ શર્મા
૯. ,, વૈદ્ય શ્રી ગૌરીશંકર સુંદરજી જાની
૧૦. બજનત્રી : વૈદ્ય શ્રી રામ શર્મા
૧૧. ,, વૈદ્ય શ્રી સોમેશ્વર ભટ્ટ

અને કમીટીના સભ્ય પદે વૈદ્ય શ્રી વામનભાઈ દીનાનાથ વ્યાસ, વૈદ્ય અનંતા ચાર્ય પળસાસી, વૈદ્ય નારાયણ હરી જોશી, વૈદ્ય લાલજી કાલીદાસ વાસુ, વૈદ્ય ધનજીભાઈ ઠાકોર

વૈદ્ય લક્ષ્મીબાઈ ખોરવણકર, વૈદ્ય શાંતિલાલ નંદલાલ ભટ્ટ, વૈદ્ય મણીશંકર ગજનન, વૈદ્ય પ્રાગજી મોહનજી રાઠોડ, વૈદ્ય શ્રી પારકર નીમાતાં. ઓડીટર્સ તરીકે વૈદ્ય શ્રી જ્ઞલાલ સરધારકર તથા વૈદ્ય શ્રી રતીલાલ ગોરડીયા (કાળાગાંધી) નીમાયાં હતાં.

તદઉપરાંત, દરેક વર્ષ જેમ આ વખતે પણ વતૌષધી પર્યાટન માટે તા. ૮-૧-૧૯૫૬ ના ચાંચના બીજ (ખોરીવલી) સ્થળ નક્કી થયું હતું. તેમાં જોડાવા ઇચ્છતા ભાઈઓએ મંત્રી વૈ. શ્રી રવિશંકરભાઈનો નં. ૧૫ પહેલી કાલભાટ કોસલેન, મુંબઈ ૨. માં સંપર્ક સાધવો.

શ્રી મુંબઈ ઉપનગર વૈદ્ય મંડળ

શ્રી મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળના, મુંબઈમાં તથા ઉપનગરમાં વસતા સભ્યોનું સંગઠન રાખવા અને એ મંડળના નિયમો, ધ્યેયો તથા કાર્યો બરાબર અનુસરવાના હેતુથી તા. ૧૩-૮-૫૫ ના રોજ એ સભ્યોની એક બાસ સભા બોલાવવામાં આવી હતી અને તેના નિર્ણય મુજબ (ઉપર્યુક્ત હેતુ પ્રમાણે) શ્રી 'મુંબઈ ઉપનગર વૈદ્ય મંડળ' (શ્રી મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળ સંબંધિત) સ્થાપવામાં આવેલ.

એ મંડળની કાર્યવાહી કમીટી તથા પદાધિકારીઓની રિપોર્ટ તા. ૨૦-૧૨-૫૫ ના રોજ મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળના પ્રમુખ શ્રી વૈદ્ય વામનભાઈ વ્યાસને ત્યાં થતાં, ઉપર્યુક્ત મંડળના પ્રમુખપદે વૈદ્ય શ્રી ત્રીકમલાલ રાવલ ઉપપ્રમુખપદે વૈદ્ય શ્રી શાંતિલાલ પ્રાણજીવન જોષી, વૈદ્ય શ્રી નારાયણ હરી જોષી, વૈદ્ય શ્રી પ્રાગજી મોહનજી રાઠોડ, મંત્રી પદે વૈદ્ય શ્રી મણીશંકર ગજનન અને ઉપમંત્રી પદે વૈદ્ય શ્રી પ્રમોદરાય શંકરલાલ પંડ્યા નીમાયા હતા.

કાર્યવાહી કમીટીએ વૈદ્ય શ્રી રવીશંકર મટુભાઈ
યાત્રિક, વૈ. શ્રી હેમચંદ્ર નરશી, વૈ. શ્રી ધનંત
ભાઈ દોરે વગેરે નીમાયાં હતાં.

સન્માન અને સત્કાર સમારંભ

વૈદ્ય શ્રી ગૌરીશંકર સુંદરજી જાની તરફથી
શ્રી બાલકૃષ્ણ મંદીરે (વડગાદી), તા. ૨૫-૧૨-૫૫
રવીવારે, શ્રી મુંગઈ વૈદ્ય સભાની તથા શુદ્ધ
આયુર્વેદ માટે તેની અપાર સેવા કરી એ
સભાના પ્રમુખપદેથી નિવૃત્ત થયેલા વૈ. શ્રી
વામનભાઈ દીનાનાથ વ્યાસ તથા અત્યાર,
લગીના મંત્રી વૈ. શ્રી સોમેશ્વર મયાશંકર ભટ્ટ
સાથે નિવૃત્ત થતા પદાધિકારીઓ તેમજ
કમીટીના સભ્યોને સન્માનવા અને મુંગઈ
પધારેલા ગોંડલના વધોદૃઢ વૈદ્ય શાસ્ત્રી
જીવરામભાઈ કાલીદાસને સત્કારવાનો સમા-
રંભ પંડિત શ્રી શીવશર્માજીના પ્રમુખપદે
યોજાયો હતો. જેમાં મુંગઈ તથા ઉપનગરોમાં
વસતા વૈદ્ય બધુઓએ સુંદર સહકાર આપી
શ્રી ગૌરીશંકરભાઈએ યોજેલ સમારંભને સફળ
બનાવ્યો હતો.

શોક સમાચાર

“આરોગ્યસિન્ધુ”ના વાચકોને જણાવતાં
ખેદ થાય છે કે વડોદરા જીલ્લાના વૈદ્ય મંડ-
ળના માણ પ્રમુખ અને વડોદરાના સુવિખ્યાત
વૈદ્ય શ્રી રામનારાયણભાઈ ધનશ્યામદાસનું
દુઃખદ અવસાન ૨૫ મી નવેમ્બરે થયું છે.
આથી વૈદ્ય સમાજને બારે ખોટ પડી છે.
સદ્ગત મશહુર ચિકિત્સક અને વૈદ્ય સમાજમાં
લોકપ્રિય વ્યક્તિ હતા. અમોઘશ્વરને પ્રાર્થાએ
છીએ કે સદ્ગતના આત્માને શાંતિ મળે.

એક પ્રયોગ

“આયુર્વેદ વિજ્ઞાન”ના અધિપતિ, પંજાબ
આયુર્વેદ ફાર્મસીના માલીક અનેક પુસ્તકોના
લેખક સ્વામી શ્રી હરિશરણાનંદ વૈદ્ય દાદર,
ખસ, ખુજલી વગેરે રોગો ઉપર અનુભૂત
યોગ વર્ણવ્યો છે. હરિશરણાનંદજીને ધણાં
વર્ષોથી દાદર, ખસ, ખુજલી સતાવે છે અને
એક દોકરે તેમને નીચેના પ્રયોગ બતાવ્યો
અને જ્યારે જ્યારે જરૂર પડે છે ત્યારે આ
પ્રયોગ તે સાથે લઈને ફરે છે અને વાપરે છે
કે પુરતજ દાદર ખસ વગેરે મટી જાય છે.
આ પ્રયોગ નીચે મુજબ છે:-

૫ તોલા મોરથુ ૫ તોલા સફેદ ફટકડી
જન્ને વાટીને કઢાઈમાં નાખી જન્નેને ટુલાવી
લેવું. કુલાવાથી નવ તોલા તોલ ઉતરે છે
અર્થાત્ એક તોલો વજન ઓછું થાય છે.
આમાં ૪ તોલા ચિત્રકમૂલનું વસ્ત્રમાળ ચૂસું
નાખી, પાણીમાં ઘુટી ભોર ભોર જેવડી
ગોળાઓ બનાવી લેવી. એનું નામ વામી વડી.
વમી એટલે ઉલટી ઉપરથી આ નામ રાખ્યું
છે. આ પ્રયોગ ઘૂણુ તો ઉપદેશ. (સિદ્ધિલિસ)
ઉપરનો છે જે દોકરે આ પ્રયોગ બતાવ્યો
છે તે કહે છે કે ઉપદેશવાળાને હું એકજ ગોળી
પાણી સાથે આપું છું તેથી એને ૩-૪-૫
ઉલટીઓ થાય છે * એવજી દિવસો બાદ વમન
કમી થવા માંડે છે અને રેચ લાગે છે અને
અડવાડિયામાં આ એકજ ગોળીના સેવનથી
ઉપદેશનું નામ નિશાન રહેતું નથી. પથ્થમાં
મીઠા સિંચાવની રોડી અને બી આપું છું.

આ દવા વમન કરાવે છે એટલે એનું
નામ વામી વડી પાડેલું છે.

આ ગોળી પાણીમાં ઘસીને લગાવવાથી
દરાઝ, ખસ, ખુજલી તરત જ શાંત થઈ જાય
છે એમ હરિશરણાનંદજી સ્વાનુભૂત જણાવે
છે. આ પ્રયોગ વર્ષોથી તે ખોતા માટે
અજમાવે છે એમ જણાવે છે.

* ઉલટીઓ ૪-૪-૫ રોજ થાય છે કે
બધી મળીને થાય છે તે ૨૫જી નથી. મોર-
થુયાની માત્રા મોટી છે એટલે વધુ ઉલટીઓ
પહેલે દિવસે થવાનો સંભવ છે. ઉપદેશ માટે
પ્રયોગ કરવો હોય તો ઉલટીઓ સખત થશે
એ જાણી ખુઝીને કરવો જોઈએ. (લિખગભારતી)

આપની મુંઝવણનો ઉકેલ

ગ્રાહક નંબર ૬૭૭ (રાજકોટ)

સ-મારે 'આયુર્વેદ લિષ્ટ'ની પરીક્ષામાં બેસવું છે. તો તે માટે યોગ્ય માહિતી આપી આભારી કરશો.

જ-આપ એ બાબતમાં મંત્રી : નિખિલ ભારત વર્ષીય આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ મહાલક્ષ્મી મારકેટ, દિલ્હીએ શિરનામે પત્રવ્યવહાર કરો.

સ-શ્રી બાપાલાલ વૈદ્યે વનસ્પતિઓ પર એક પુસ્તક લખ્યું છે તે મળવાનું શિરનામું તથા તેની કિંમત જણાવશો ?

જ-એ માટે આપ શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદ્ય, ઓ. નાઝર આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય, સ્ટેશન રોડ, સુરત. એ શિરનામે લખશો.

શ્રી ગિરિશ શાહ (મુંબઈ)

સ-ગતાંકમાં આદુ-શ્કંડના લેખમાં તે તીખી તથા ગરમ છે એમ જણાવેલું છે છતાંય સૌ કોઈ લઈ શકે એમ સલાહ આપી છે, તો શું પિત્તવાળાને પણ તે માફક આવી શકે છે ?

જ-આપના પત્ર પરથી એમ લાગે છે કે આપે લેખ પૂરો વાંચ્યો જ નથી. તે ઉપજી જોવા છતાં વિપાકમાં મધુર હોઈ પિત્તોતેજક રાતી નથી એમ લેખમાં સ્પષ્ટ જણાવ્યું છે.

સ-ચાના ગુણધર્મ વિશે પ્રકાશ પાડશો ?

જ-આપની જિજ્ઞાસાના સંતોષાર્થે આ અંકમાં અમારા માનનીય લેખક શ્રી જટુ-ભાઈ વૈદ્ય ઝોટાદવાળા પાસેથી એક લેખ લખાવી રજુ કર્યો છે.

સ-કોશી અને ચા બન્નેમાં વધુ ઝેરી કયો પદાર્થ ?

જ-કોશી

સ-અત્યારે અખિલ ભારતવર્ષીય આયુર્વેદ મહાસમ્મેલનના નવા અધિવેશનના પ્રમુખ કોણ થયા છે ?

જ-એ માટે આવેલા પાંચ નામોમાં શ્રી વાય પાર્થનારાયણ પંડિતને ૧૪, શ્રી પંડિત શિવશર્માને ૧૩, શ્રી ક. પ્રતાપસિંહને ૪, શ્રી વૈ. જદવજીભાઈને ૩ મતો મળતાં, એ જગ્યા પર શ્રી વાય. પાર્થનારાયણ પંડિત આવ્યા છે.

સ-વિદ્યાપીઠના નવા પ્રમુખ કોણ નીમાયા છે ?

જ-શ્રી લિખાજી વિનાયક ડેગ્ગેકર, એમ. એ., એલ. એલ. બી.

સ-નવા અધિવેશન અંગે કઈ માહિતી આપી શકશો ?

જ-એ અધિવેશન કુરનુલ ખાતે ભરાવાનું છે. એ આંધ્રની રાજ્યધાની ખાતે છે. ત્યાં : શ્રી કનૈયાલ મુનશી, શ્રી રવિશંકર શુક્લ જેવા માનનીય રાજ્યપાલ પધારશે. આ અધિવેશન ૪૧ મું છે. ત્યાં માત્ર ઠરાવોની કાર્યવાહી સિવાય કઈક સંસાસ્ત્રીય વૈજ્ઞાનિક ચર્ચા થાય એવી આપણે આશા રાખીએ.

શ્રી જિજ્ઞાસુ (ખારેજડી)

સ :

જ-આપે પૂછેલો પ્રશ્ન અંગત વ્યક્તિગત જીવનને સ્પર્શે છે. આરોગ્યસિન્ધુ આવી ચર્ચાઓથી પર છે. કોઈ વ્યક્તિના ભૂતકાળમાં તે પણ તેમના અંગત જીવનમાં ડોકિયું કરવાનો ધર્મ અમારો નથી. કૃપા કરી આવા પ્રશ્નો ન જ ઉદ્ભવે તેમાં શ્રેય છે એટલું નોંધી રાખશો.

સ-આગામી વર્ષનું ભેટ પુસ્તક મેળવવા ઉત્તમ માર્ગ કયો ?

જ-એ માટે આપ ડૉ. ચારનો મની-ઓર્ડર કરી આપો. અને જો વી પી થી મંગાવો તો દશ આના ખર્ચ વધુ લાગશે.

સ-શ્રી વૈદ્ય પ્રભુભાઈ ભટ્ટતનું શિરનામું આપશો ?

જ-આપ એમને મહીધરપરા, થોલાશેરી સુરત એ શિરનામે લખી શકો છો.

રક્તપિત્ત : ૬૫૪

લેખક

ડૉ. બલ લાંડા, સુરત

રક્તપિત્ત :

મહા રોગ ૬૦૦૦ વર્ષ જુનો રોગ માનવામાં આવે છે, અને અત્યાર સુધી માનવ-જાતિ એ રોગને એવી રીતે માનતી આવે છે. અને રોગનો ભયંકર દેખાવ જોઈને તેનાથી હંમેશાં દૂર નાસતી પરંતુ તેને જોઈને એવી રીતે માનવામાં આવે છે એટલે તે એવી નથી રક્તપિત્તના ૩૦ ટકા જેટલા જ દર્દીઓ એવા હોય છે, કે જે ખીજાઓને દર્દનો એવ લગાડી શકે, જ્યારે ૭૦ ટકા દર્દીઓના સમાગમમાં આવવાથી કોઈપણ માનવનું નુકશાન થતું નથી અને એ રોગ લાગુ પડતો નથી.

અસલના સમયમાં યુરોપમાં રક્તપિત્તિયાઓ પર પુષ્કળ જીલમ થતો. ફ્રાંસના રાજા ફિલિપે ઈ. સ. ૧૩૧૩માં એવો હુકમ કાઢ્યો હતો કે, ફ્રાંસના જેટલા લોકો રક્તપિત્તથી પીડાતા હોય તેમને બધાને બાળી મૂકવા. ધણાને બાળી નાખવામાં આવ્યા હતા, પરંતુ આ હુકમનું સંપૂર્ણ પાલન ન થયું. અને તેને બદલે સેન્ટ લાઝરસનો મઠ રક્તપિત્તના દર્દીઓ માટે જુદો રાખવામાં આવ્યો. જ્યારે દર્દીઓ મંદા ઓરડામાંથી બહાર નીકળતા ત્યારે તેઓ કંતાનના જાડા કાથળાઓ પહેરતા કે જેથી જનતાને જણાઈ આવે કે તેઓ રક્તપિત્તિયા છે. આ સિવાય તેઓ પોતાના ચહેરા ઉપર ધુરળો નાખતા અને તેમના બેડોજ અવધવો ઢાંકવાની કાળજી રાખતા. જ્યારે તેઓ જાહેર રસ્તા પર ચાલતા હોય ત્યારે પોતાના હાથમાં ઘંટડી રાખતા અને તે સતત વગાડ્યા કરતા કે જેથી તંદુરસ્ત માણસોને ખબર પડે કે રક્તપિત્તના દર્દીઓ માર્ગ પરથી પસાર થઈ રહ્યા છે. આમ કરવાથી નિરોગી માણસો તેમનાથી દૂર રહેતા અને પોતાની જાનને રક્તપિત્તના ભોગ બનતા અટકાવતા.

ખર્મી દંતકથા પ્રમાણે બનારસના રાજા રામને આ રોગ થયો હતો અને તેથી તે જંગલમાં જઈ કંદમળ ઉપર પોતાનું જીવન ગુજારવા લાગ્યો કે જેથી કાંઈ રીતે પણ તે રોગ સારો થાય. તેણે ઘણાં ફળો ખાધાં જેમાંનું એક ફળ કે જે કેલો (Kalo) નામના ઝાડ ઉપર થતું અને જેમાંથી ચાલ-મોગરા તેલ (Chaulmoogra oil) કાઢવામાં આવે છે. આ કેલો નામનું ફળ ખાવાથી તેનો રોગ નાશુદ થયો અને રાજકુવંરી પીયા કે જે તેને જંગલમાં મળી હતી તેનો રોગ પણ આજ ફળથી સારો થયો. પછી તો બન્ને પરણ્યા અને સુખ સંતોષથી રહેવા લાગ્યાં.

અત્યાર સુધી રક્તપિત્તના દર્દીઓ માટે ચોલમોગરાના તેલનો જ ઉપયોગ કરવામાં આવતો હતો, પરંતુ કાંઈ ખાસ ફેરફાર માલમ પડતો નહીં.

છેલ્લા દશ વર્ષથી એક અકસીર અને ખૂબજ ઉપયોગી સલ્ફોન્સ (Sulphones) નામની દવા શોધવામાં આવી છે, જે આ રોગને અટકાવે છે એટલું જ નહીં પણ કેટલીક વાર સારો પણ કરે છે. દર્દીનું લોહી તપાસ્યા પછી નિષ્ણાત જોઈતા પ્રમાણમાં આ દવા આપે તો બહુ જ લાભ થાય છે.

સલ્ફોન્સ નામની દવા એટલી બધી અસરકારક છે કે તે વિષેનો દાખલો આપતાં માર્ચે વર્ષે રેડક્રોસ સોસાયટીના સેક્રેટરી કેપ્ટન વજીદારે પોતાના લાપણમાં જણાવ્યું હતું કે, ૩૦૦ દર્દીઓને Sulphones, Auromycin, Streptomycin, Tibione & Promin ની સારવારથી નીચે મુજબ પરિણામ આવ્યું હતું :-

૨૫ ટકા પહેલા ૭ મહિનામાં સારા થયા,
૬૦ " વર્ષની આખરે સારા થયા,

૭૫ ,, બે વર્ષની આખરે સારા થયા.

૧૦૦ ,, ત્રણ વર્ષની આખરે સારા થયા.

આ રીતે ત્રીજા વર્ષની આખરે બધાજ દર્દીઓ સારા થઈ ગયા હતા.

મુંબઈ સરકારના ડાયરેક્ટર ઓફ પબ્લિક-સીટીના રિપોર્ટ પ્રમાણે સલ્ફોન શરૂઆતના દર્દીઓને તદ્દન સારો કરી નાંખે છે, પરંતુ જે દર્દી લાંબા સમયનું હોય તો તેને વધુ ભયંકર બનતાં અટકાવે છે, એટલું નહીં પણ જેમ કિવનાઇન મેલેરિયાના અટકાવ માટે વપરાય છે તેજ પ્રમાણે સલ્ફોન રક્તપિત્તના અટકાવ માટે પણ વપરાય છે.

રક્તપિત્તના નિષ્ણાત ડોક્ટર કાચરેણી મનુષ્ય જાતિમાં જડ થાલી એટલી ખોટી માન્યતા અને ખઠીક નાણુદ કરવાની વિનંતિ કરતા જણાવે છે કે રક્તપિત્ત એ કંઈ માનવીને મારી નાખે એવો રોગ નથી કે જેથી એને ભયંકર રોગ લેખવો જોઈએ. રક્તપિત્ત કરતાં તો ક્ષય રોગ વધુ ભયંકર છે, કારણ કે, રક્તપિત્ત તો સારો થઈ શકે છે. જ્યારે ક્ષય રોગ એટલી બધી સરળતાથી રો થતો નથી. અને માણસ રિયાઝ-ખાઈને મરી જાય છે. અને આ રહ્યા પૂરપિતા મહાત્મા ગાંધીજીના શબ્દોઃ રક્ત-પિત્તથી ગભરાવાની જરૂર નથી. ઇસુ ખ્રિસ્ત રક્તપિત્ત્યાઓના ધા સાફ કરતા હતા, હિન્દના ઘણા સંત-પુરૂષોએ પણ એવા કાર્યો કીધા હોવાના પણ દાખલા મોબુદ છે.

શરૂઆતમાં આ દર્દીની ચામડી ઉપર આછાં રંગીન ચાઠાં માલમ પડે છે, અને તે ચાઠાં ઉપર ટાંકણી લગાડવામાં આવે તો દર્દી થતું નથી, એટલે એ ભાગ જુડો થઈ ગયો હોય —સૂત મારી ગયો હોય એમ લાગે છે. અવયવોની ચામડી જડી થતી જાય છે અને તે પછી દર્દી કદરૂપો થવા માંડે છે અને

કેટલેક ઠેકાણે ગુમડાં પણ પડવા લાગે છે. સમય જતાં કાન લાંબા થતાં જાય છે અને હાથ-પગના આંગળાઓને અસર કરે છે જેથી તેઓ ખરી જાય છે. આથી જોનારને દર્દી ઘણો ભયંકર દેખાય છે.

રક્તપિત્ત શબ્દમાં કંઈક એવો સ્વભાવ છે કે જેથી માનવીમાં લાંછન અને ખઠીકની ભયંકર લાગણીઓ પેદા થાય છે, તેથી આપણી સરકારે એને શબ્દકોષમાંથી પણ તિલાંજલી આપી છે, અને હાલ એ શબ્દની જગ્યાએ કુષ્ઠ શબ્દ વપરાય છે. સાંગલીમાં હિન્દ કુષ્ઠ નિવારણ સંઘ તરફથી એક કેન્દ્ર ખોલવામાં આવ્યું છે. આ સંઘના ચેરમેન હેલ્થ અને લેબર ખાતાના પ્રધાન શ્રી શાંતિલાલ શાહ છે. આ કેન્દ્ર ઘણું જ સુંદર કામ બજાવી રહ્યું છે.

રક્તપિત્ત બે જાતનાં હોય છે. (૧) જે દર્દીઓના ધા ખુલ્લા હોય અને નાકમાંથી રસી નીકળતી હોય તેમના શરીરમાં મોટી સંખ્યામાં જંતુઓ હોય છે. આ જંતુઓ ચામડી, નાક અને ગળા વાટે બહાર આવે છે તેથી બીજાને એનો ચેપ લાગવાનો ભય રહે છે. આવા દર્દીઓને જડી ચામડી, લાંબા કાન અને ગુમડાં માલમ પડે છે, જ્યારે બીજા જાતમાં જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર આ દર્દીની અસર થાય છે અને જંતુઓ ચામડીના ગિંડાણમાં એકઠાં થયેલાં હોય છે જેથી ચેપ લાગવાનો ભય હોતો નથી. આવા દર્દીઓનાં શરીર ઉપર આછાં રંગીન ચાઠાં માલમ પડે છે, અવયવો સૂતા પડેલાં હોય છે અને કેટલાક લોકના આંગળા પણ ખરેલાં હોય છે. કેટલાક ડોક્ટરો એમ માને છે કે પરખીઆ વાળા દર્દીને આ રોગ ખાસ થાય છે પરંતુ હજુ ચોક્કસ આંકડાઓ મળતા નથી.

આથી ચોક્કસ જણાય છે કે, જે દર્દી-

એને ડોક્ટર તરફથી પ્રમાણપત્ર આપવામાં આવે કે તે એપ ફેલાવી શકે તેમ નથી તેવા-
એને થોડીક કાળછ રાખી સમાજમાં ફરવા-
લેવા દેવાય તો તે કાંઈ ખોટું નથી.

રક્તપિત્ત બીજા એપી રોગો કરતાં ઘણો
જુદો પડે છે. ખાસ કરી અવ્યાઓને જ એનો
એપ લાગે છે જ્યારે ૩૦ વર્ષની ઉપરના
માણસોને-આગે જ એ રોગ લાગે છે અને
કવચિત જ એનો ભોગ બને છે. વળી કાંઈ
કદાચ રક્તપિત્તના દર્દીના સમાજમમાં આન્યાથી
એ રોગનો એપ લાગતો નથી, પરંતુ બાળક
ઘણા જ ગાઠ સમાજમમાં લાંબા સમય સુધી
અને લાગલગાટ રહે તો તેને એનો એપ લાગી
જાય છે.

આ ઉપરથી ચોક્કસ જણાય છે કે
રક્તપિત્તના દર્દી તરફથી એપનો જે લય
દુનિયાબરના લોકો રાખે છે તેમાં કાંઈજ સત્ય
નથી. ખરી રીતેએ લય માનવજાતિમાં વહેંચને
લાંબે આજે વર્ષોથી પેઢી દર પેઢી આજ્યો
આજ્યો છે. પરણેલા માણસોમાં પણ જો
કાંઈ એક વ્યક્તિ આ દર્દથી પીડાતી હોય
તો બીજી વ્યક્તિને એનો એપ લાગે એવું
ભાગ્યે જ બને છે. હાલમાં સાબિત થયું છે
કે, એવા સો જોડા દંપતિઓમાંથી ફક્ત
પાંચતેજ એ દર્દ લાગુ પડે છે. બાળકોને એ
એપ જલદી લાગે છે. જે આ દર્દ સમુજગો
નાશ કરવો હોય તો બાળકોને એ એપમાંથી
બચાવી લેવાં જોઈએ.

જ્યારે આ દર્દ લાંબાય છે ત્યારે દર્દીના
શરીરમાંથી એપના જંતુઓ નાશ પામે છે
અને તેવા દર્દીએ સમાજમાં ફરીફરી શકે તો
કાંઈ પણ જાતનો એપ ફેલાવતા નથી. આ
પ્રમાણે દર્દીએ જેમને આપણે રક્ત ઉપર
બીજા માણનાં જોઈએ છીએ તેમના લગભગ
૭૦ ટકા દર્દીઓ બીજાઓને એપ ન લગાડે

એ વર્ગના હોય છે ફક્ત દર્દની ચર્યાચારમાંજ
દર્દીઓ મેહો, ચામડી અને નાકને રસ્તે પેતાની
આસપાસ એપી જંતુઓ ફેલાવે છે.

પરંતુ એ પણ વાદ રાખવું જોઈએ કે
જે એપી જંતુઓ એ લોકો ફેલાવે છે તેમનો
સામનો કરવાની શક્તિ દરેક વ્યક્તિમાં હોય
છે અને જેમ બીજાં દર્દી માટે છે તેમ જ્યારે
કાંઈ વ્યક્તિ ઘણીજ નબળા હોય છે ત્યારે જ
તેને એ એપ લાગવાનો ભય રહે છે. ઉપર
લખ્યું તેમ, મોટા માણસો કરતાં બાળકોને
એ એપ લાગી જવાનો ભય વધુ હોય છે અને
તે પણ લાગલગાટ ૩ થી ૫ વર્ષ સુધી સમા-
જમમાં આવે તો જ.

બીજો એક ખોટો ખ્યાલ આપણામાં છે,
અને તે કે, દર્દીઓના બાળકોમાં એ દર્દનો
વારસો આવે છે, પરંતુ હાલમાં વિદ્યાનેએ એ
પુરવાર કરી આપ્યું છે કે, જે બાળકના માતા
પિતા આ દર્દથી પીડાતા હોય તેમને મા-
બાપથી દૂર ઉછેરવામાં આવે તો તેમના
લોહીમાં એ દર્દનું નામ-નિશાન હોતું નથી,
અને તેઓ તંદુરસ્તીભર્યું જીવન ગાળે છે.
પરંતુ બાળકને જે તેના દર્દી માબાપ જ
ઉછેરે તો તેવા બાળકને માબાપના નજીકના
સહવાસ અને સમાજમને કારણે પણ એ એપ
લાગવાનો ભય રહે છે અને તે દર્દની નિશા-
નીઓ ૩ થી ૫ વર્ષમાં માલમ પડે છે. અને
ફેટલાકને છેક ૩૦ વર્ષ અથવા ફેટલાકને ૩૦
વર્ષ પછી પણ જણાઈ આવે છે.

રક્તપિત્તને રોકવામાં ખાસ જરૂરી બાજત
એ છે કે, જે દર્દીને એ રોગ થયો હોય તેનો
ગુરતજ ઉપાય કરવો જોઈએ. પરંતુ જ્યારે
દર્દીને એ દર્દની ખબર પડે છે ત્યારે તે એ
દર્દ છુપાવવાના પ્રયાસો કરે છે, કારણ કે
એને ડર લાગે છે કે સમાજ એને ધુનકારશે
અને તેથી તે ગુપચુપ એ દર્દ સદન કરે છે

અને તેનો ધલાજ કરતો નથી અને સમાજમાં ખીજાઓને પોતાનો ચેપ લગાડતો જાય છે. આવા દર્દીઓને સારવાર માટે સમજાવવાં જોઈએ અને દર્દની શરૂઆત હોવાથી તે જરૂર નાખુદ થઈ જાય છે, એમ એવાઓને ખાતરી આપવી જોઈએ.

ખીજું જરૂરનું એ છે કે દર્દી ચેપી રોગ ધરાવે છે કે કેમ તે બાબતનું નિષ્ણાત પાસેથી પ્રમાણપત્ર લેવું જોઈએ કે જેથી જે દર્દી ચેપી રોગ નહીં ધરાવતો હોય તે સમાજમાં સહેલાઈથી રહીને પોતાના કુટુંબીજનોનું ચુજરાન કરી શકે. અને જે દર્દી ચેપી રોગ ધરાવતો હોય તો તેને બાળકોથી છુટો રાખવો જોઈએ કે જેથી તે પોતાના કુટુંબ અને સમાજને હાનિકર્તા ન થાય, અને તે માટે ખીજાં જરૂરી પગલાં લેવાં જોઈએ. એનાં વસ્ત્રો અને ખાવા પીવાનાં વાસણો જુદાં રાખવાં જોઈએ અને સૂવાનો ઓરડો પણ કુટુંબના ખીજા શખ્સોથી અલાયદો હોવો જોઈએ.

પ્રાંતમાં કુલ ૮૦ હજાર રક્તપિત્તના દર્દીઓ છે જેમાંના ૩૦ હજાર ખીજાને ચેપ ફેલાવે એવા છે. સદ્દલાગ્યે હાલમાં સલકેન નામની ઘણીજ અકસીર અને રામબાણ દવા આ દર્દી માટે શોધી કાઢવામાં આવી છે જે દર્દીઓના સમાગમમાં આવતા ખીજા તંદુરસ્ત માણસોને આપવામાં આવે અને દર્દીઓનો ચેપ તેમને રહેજ પણ લાગતો નથી અને તેઓ ભય-મુક્ત રહે છે.

હાલમાં મુંબઈ સરકારે રક્તપિત્તના રોગીઓ માટે ૭ હોસ્પિટલો ચાલુ કરી છે. અહમદનગર, વડોદરા, પૂના, રત્નાગિરી કાલાયા, સૂરત અને કોલ્હાપુર. જ્યાં કુલ ૨૨૦૦૦ દર્દીઓ રાખવામાં આવે છે. તે ઉપરાંત દરેક સરકારી હોસ્પિટલ અને દવાખાનામાં દર્દીઓને સલકેન આપવા માટે વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે. સલકેનની મદદથી ઇન્સ્પિટાલના દર્દીઓ સારા થાય છે અને તેમને રજા આપવામાં આવે છે. આ રજા રાખવામાં આવે છે કે, ટૂંક સમયમાં આ

૧૯૫૫ ના સરકારી રિપોર્ટ પ્રમાણે મુંબઈ

રોગજડમૂળથી નાખુદ કરી શકાશે. (ભિષગભારતી

વૈદ્યો માટે ખાસ ઉપયોગી વિઝિટ બેગો સુંદર અને મજબૂત

ખાસ ઉંચા ચામડામાંથી બનાવેલી વિઝિટ બેગો ચાલુ નાની સાઇઝ ૨૪ બાટલી બે કૂમ કિંમત રૂ. ૧૦, ૪૮ બાટલી મોટી સુંદર બેગના રૂ. ૩૫ આ બેગ વૈદ્યો માટે ખૂબ ઉપયોગી છે.

ખરલીય રસાયન માટે લોહ ખરલો

હંસમ, રસ, રસાયન બનાવવાના લોખંડના ખરલો જ ઉપયોગી હોય છે. આ ખરલો ટકાઉ અને ઉપયોગી નીવડે તેવા છે. બે જાતની સાઇઝમાં તૈયાર કરવામાં આવ્યા છે.

નં. ૧ લંબાઈ ૧૭, ઉંચાઈ ૧૦, વજન રતલ ૩૫ કિંમત રૂ. ૧૮

નં. ૨ „ ૧૩, „ ૭, „ રૂ. ૧૨

પોસ્ટેલ પેડીંગ જુદું પડશે.

સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી

૩૭૫ કાલબાદેવી,
મુંબઈ, ૨

મેં ધૂમ્રપાન છોડ્યું

વાતાવરણ ગુંગળાવનારું હતું. બપોરની મરમીથી કંટાળીને હું મારા ફ્લોરિડામાં આવેલા સ્ટુડિયોમાં બેઠા બેઠા સિગારેટ ફૂંકી રહ્યો હતો.

એકાએક એ બળતી સિગારેટને મેં હોલની નાખી અને બોલી ઉઠ્યો: “બસ, આ ફાણથી જ હું સિગારેટ બંધ કરું છું,” આ નિશ્ચય વધેના વિચારો અને વારંવાર લેવાયેલી અને વિસરાયેલી પ્રતિજ્ઞાઓનું પૂર્ણ-વિરામ હતું. હવે મારી પાસે એ માર્ગ હતા. એ નિશ્ચયને વળગી રહેવું—અથવા પોતે એક તદ્દન દુર્ગંધ માનવ સંજોગનું છે એમ સાબિત કરવું.

થોડીવારે અચાનક એક વિચાર આવ્યો. આવી બપોરે ખુરશીમાં આરામથી બેઠા હોષ્ટએ અને હાથમાં એકાદ સિગારેટ...

પણ ના, મેં પ્રતિજ્ઞા લીધેલી.

મારી આદત જરા વધારે પડતી જુની હતી. ચાળીસ વર્ષો સુધી મેં વાદળા પાણી ચૂસે તેમ નિકોટીન ચૂસ્યું હતું. રાત્રે પણ ઘણીવાર હું જાગી જતો અને સિગારેટ માટે પાસેના ટેબલ પર હાથ લંબાવતો. હવે સિગારેટ પિનાનો સમય કેવી રીતે જશે એ વિચારે ધ્રુજતો હું બેઠો હતો. હું એકલો જ હતો. તદ્દન એકલો—મારી પત્ની પણ ખરીદી કરવા બહાર ગયેલી.

એકલો! હું હર્યો. એ નિશ્ચયને હું વળગી ન રહું તો મને મહેણાં મારનાર કે મારી મરકરી કરનાર કેષ નહોતું. મારા ધુમ્રપાન કરનારા મિત્રો મને પ્રલોભનો નહીં આપી શકે, કારણ કે મેં સિગારેટ છોડી છે એમ કેષ જાણતું જ નથી.

થોડી સિગારેટો ડબ્બીમાંથી કાઢીને મેં મારા ગળવામાં મૂકી અને મારા મનોબળને

ચકાસવા દિવસભર તેમના પર હું આંગળીઓ ફેરવતો રહ્યો. આખરે મેં તેમને કાઢીને મૂકી. આઠ કલાક સુધી હું તેમના વિના રહી શક્યો હતો તો ખીજ આઠ કલાક પણ કેમ ન રહી શકું? મારા સિગારેટ બોક્ષને અડધા વિના જ હું પચારીમાં પડ્યો.

સવારના ચારે મારી આંખો ખુલી, વર્ષો બાદ મેં આજે એકધારી એટલી ઉંઘ ખેંચેલી. હવે સિગારેટ છોડવાના પરિણામોનો ભય ચાલ્યો ગયો. બોક્ષ બોક્ષને મેં એમને મારી આંગળીઓથી રમાડી—એમના પર હું હસી રહ્યો. હા, મેં તારા પર વિજય મેળવ્યો છે. જો હું આટલો વખત તારા વિના રહી શક્યો તો હંમેશને માટે કેમ ન રહી શકું?

સિગારેટ છોડ્યા પછી થોડા દિવસોમાં મારું વજન ૨૦ પાઉન્ડ ઘટી ગયેલું. ખાવાની ઇચ્છા જ નહોતી થતી. ગળા ઉપર અને આખા શરીર ઉપર એ ૪૦ વર્ષના ધુમ્રપાનની અસર હવે થતી હતી. ઉધરસ શરૂ થઈ ગયેલી. કરોડરજ્જુ અને શરીરની નસોનસ દીલી પડી ગયેલી, બન્ને હાથની આંગળીઓએ ઘેરા બદામી રંગ પકડેલો, બોટું બોલવામાં મને શરમ આવતી હતી—નિકોટીનના બદામી ચરો દાંત અને જીભ ઉપર જામી ગયેલા.

મારી પત્ની આ જગતમાં અદિતીય એવી એક સ્ત્રી છે—આ માત્ર મારો જ નહિ, મારી સ્ત્રીનો પણ મત છે.

ફક્ત એક મહિનામાં જ ઘણો ફરક પડી ગયો. ધુમ્રપાનને લીધે મારી નાડી જે ૧૨૦ સુધી પહોંચી ગયેલી તે હવે ૭૨ પર આવી ગઈ. દશ વર્ષમાં પહેલીવાર હું બોજનનો સ્વાદ માણી શક્યો. ઉધરસ મટી ગઈ. શરીર હળવું ફુલ થઈ ગયું. આજે જો હું એકીસાથે આઠ કલાક નથી ઉંઘતો, તો એ બાબત

ફરિયાદ કરે છું. એક જ ખટકો રહી ગયો છે—
૨૫ વર્ષ પહેલાં આ બધું કયું હોત તો?

આ પહેલાં પણ મેં સિગારેટ બંધ કરવાના પ્રયત્ન કરેલા, ધીમે ધીમે ઘટાડવાનો પણ પ્રયત્ન કરેલો, પણ પૂરી ફિલસૂફી-સમજણ વિના અને થોડા દિવસોમાં હું ફરી એન્જનની જેમ ધુમાડા કાઢતો થઈ જતો. ધુમ્રપાન છોડવાનો ફક્ત એક જ ઉપાય છે—એકી સાથે બંધ કરી દો.

મારા લગભગ ૪૫ ઓળખીતાઓ, જેમણે સિગારેટ ન પીવાની પ્રતિજ્ઞા લીધી છે, તેમની પાસેથી એક વસ્તુ જાણવા મળે છે અને તે એ કે, સિગારેટ છોડવા વિષે ઓછામાં ઓછી વાત કરનારને ઓછામાં ઓછી તકલીફ પડી છે.

એક વખત છોડ્યા પછી કોઈ મિત્રના આગ્રહે પ્રલોભનમાં પડી એક સિગારેટ પીવી એ સિગારેટની દુનિયા મુઠી ફરી પુલ બાંધવા જેવું છે.

તમારું—પીવા કે ખાવાનું છોડી દેવાથી મળતા ફાયદાઓ વિષે કંઈજ શંકા નથી. એનાથી માથાની ફરિયાદો ઘટી જાય છે, ગંધ પારખવાની શક્તિ વધે છે, ખોરાક પ્રત્યે રૂચી પેદા થાય છે, અપચાની ફરિયાદ ઓછી થઈ જાય છે—પરિણામે ગેસ થતો અટકે છે. ઉદરસ નાંસી જાય છે, વજન વધે છે, અને કેટલાક દાખલાઓમાં તો દ્રષ્ટિ અને સાંભળવાની શક્તિ પણ મુઠરી જણાય છે. સિગારેટ છોડ્યા પછી મારી ચરણી ઘટી ગઈ છે, છતાં વજન ૨૦ પાઉન્ડ વધ્યું છે. કામ કરવા માટે રૂચી અને શક્તિ વધ્યાં છે.

એક કટોકટીની પળ છે—સામાજિક પ્રસંગોએ સામે ધરવામાં આવતી સિગારેટ. પણ એ ધાર્યા જેટલું કઠિન નથી. જ્યારે સિગારેટ

પીવાની ઇચ્છા ન થાય ત્યારે જેમ ના પાડી શકતા તેમ હવે પણ ના પાડી દો. સામાજિક પ્રસંગોએ સિગારેટ ધરવાની એક રીઠી જ થઈ ગઈ છે. તમારો નકાર કોઈના ધ્યાન પર પણ નહિં ચડે!

જુની આદતવાળાઓને સિગારેટ ન પીવાથી ગળામાં એક પ્રકારનો ઉસ્કેરાટ થાય છે અને મોઢું એસ્વાદ થઈ જાય છે. મેન્થોલની લોઝેન્જસ, જે બજારમાં ડબ્બીઓમાં અને છુટ્ટી મળે છે, તે આવે વખતે ઉપયોગી થઈ પડે છે.

મિત્રોના આત્મહત્તે વશ ન થતા, સિગારેટ પીતા તે વખતની તમારી સ્થિતિ યાદ કદળો. ફરી એ ચાલુ કરવા પ્રત્યે તમને ઘણા ઉત્પન્ન થશે. છોડ્યા બાદ સિગારેટનો ધુમાડો તમને લલચાવશે નહિ—પણ એનાથી દુર ખેંચી જશે.

રેડિયોની જાહેરાતો ભલે જીલંદ અવાજે સલાહ આપ્યા કરે અને છાપાંની જાહેરાતો ભલે પોતાની જાહેરાતો કર્યા કરે. એ તરફ ધ્યાન ન આપશો.

વિચાર કરો: સિગારેટ વિના કોઈનું મૃત્યુ નથી થયું, કે કોઈનું મગજ ચસકી ગયું નથી. તો કાળજીમાં વીટેલો તમારું એ જથ્થો શા માટે તમારા મનોબળ પર કાબુ મેળવે, અને તમારા જીવનમાંથી થોડાં વર્ષો ઓછાં કરે? 'રીડર્સ ડાઇજેસ્ટ'

ભ્રમ, ચક્રકર આવવા, ભારેપણું આદિ રોગોમાં વૈદ્યકીય સલાહ હેઠળ વાપરો.

સર્પ ગંધા વટકે

૨૫ ટીકડી બા. ૧ નો રૂ. ૧

સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી

૩૭૫, કાલ્યાણેવી રોડ, મુંબઈ, ૨

નારીકેલ લવણ

નારિયળથી કોઈ અમરુદ્યુ નથી. સમુદ્ર કિનારે તેની ઉત્પત્તિ છે. નાળીયેરના ફળ શ્રીફળને આપણે પવિત્ર માનીએ છીએ. ખાર પાણી પીને મીઠું પાણી સંધરી રાખનાર આ પરોપકારી ઝાડને વંદના કર્યા વિના રહેવાતું નથી. “તસ્મૈ વદાન્યગુરુવે તરુવે નમોસ્તુ”

નારીકેલ લવણ બનાવવાની રીત:— પાણીવાળું નાળીયેર લેવું, તેને ઉપરથી છોલી નાંખી એની ત્રણ આંખ પૈકી એક આંખમાં કાણું પાડવું. નાળીયેરમાંથી પાણી કાઢી નાંખવું નહિ. આ કાણા વાટે તેમાં જેટલો ભરી શકાય તેટલો સિંધવ ભરવો. પછી તે કાણું બંધ કરી ઉપરથી કપડાં-માટીનો લેપ કરવો. સુકાયા પછી ૧૫ થી ૨૦ છાણાની ભઠ્ઠી આપવી. વધારે અગ્નિ ન આપવો. નાળીયેરની ઉપરનો માટીવાળો ભાગ લાલ થાય એટલે કાઢી લઈ સ્વાંગ શીત થયે ઉપરથી મટાડુ દૂર કરીને બાકીનો બધોજ ભાગ ખરલમાં નાંખી છુટવો. દરદીની ઉભરનાં પ્રમાણમાં પીપર સાથે આપવાથી પરિણામ સ્વચ્છ મટે છે.

(ભાવપ્રકાશ)

ગુણ:— મૂત્રલ, વાતાનુલોમક, સહજ રેચક, આક્ષેપ નાશક અને કોષ્ટ શોધક છે. આના સેવનથી વાયુ અને આમદ્વારા ઉત્પન્ન થયેલું શુળ, વાતનિરોધ, આધ્માન અને મલ બદ્ધતા નષ્ટ થાય છે.

આ બનાવટની મૂળ વિધિ ભાવપ્રકાશમાં વર્ણવેલી છે. ત્યાર પછીના અંચકારોએ તેમાં થીજ ઉતારો કર્યો છે. લેપજન્ય રત્નાવલી, રસ તરંગીણી, રસ તંત્રસાર વગેરે ગ્રંથોમાં તેનો ઉલ્લેખ ભેવામાં આવે છે.

મૂળ અંચકારે તેને પરિણામ શુળમાંજ વાપરવાનું કહ્યું છે, પણ પાછળના લેખકોએ તેને બધાંજ શુળમાં વાપરવું એમ કહ્યું છે.

લેખક

રા. વૈદ્ય નવનીતલાલ બ. પંડ્યા

હન્તિ શૂલમ્ અશેપજમ્ બધાંજ પ્રકારનાં શુળને તે મટાડે છે.

આ નારીકેલ લવણ શુળમાં તેમજ બીજાં રોગોમાં કેવી રીતે કામ કરે છે તેનો જરાક વિચાર કરીશું.

શ્રીફળના ગુણ માટે શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે નાળીયેર બદ્ધ, સ્તીગ્ધ, શીત, બદ્ધ અને મધુર છે એમ ચરક કહે છે.

જ્યારે મુશ્મતે અને ભાવપ્રકાશે તેને ઉપરના ગુણો ઉપરાંત બસ્તિ શોધક માન્યું છે.

આજથી પાંચ વર્ષ પહેલાં સુરતમાં મારા નીકટમાં રહેતાં એક સત્જનની પુત્રીને પેટમાં અચાનક દુઃખાવો થઈ આવતો હતો. સાથે સામાન્ય તાવ પણ તાઢ વાઈને આવતો હતો. સરઆતમાં ડોક્ટરોની ટ્રીટમેન્ટ ચાલુ હતી. મેલેરિયાની, ટાઇફોઇડની અને બીજી એન્ટી-બાક્ટેરિયલ બધીજ દવાનો ઉપયોગ થઈ ચુક્યો હતો કોઈક વાર તાવ ઉતરી ગય પણ પેટનો દુખાવો ચાલુજ રહેતો. એક દિવસ અચાનક મારે તેને ઘેર જવાનું થયું. દર્દીને તપાસતાં તાવ ૯૯ હતો. પેટનો દુખાવો તે વખતે ન હતો પણ સવાર ને સાંજે વિશેષ થઈ આવતો. પેટનો દુખાવો થતો તે વખતે માથું પણ સખત દુખતું તેમજ મોઢાનો રંગ ઘડીકમાં કાળો તેમજ ગુલાબી બની જતો. પેટમાં સામાન્ય ગેસ ભરાયેલો પણ જણાતો હતો.

મને આ રોગ માટે વાતિક-ગુદ્મની આશંકા થઈ. વાતિક ગુદ્મમાં દ્યાવારુણત્વં શિશિર જ્વરં ચ હૃતકુક્ષીપાશ્વં ચ શિરો-જમ્બુ. આ તમામ લક્ષણો આ દરદીમાં ભેવામાં આપ્યાં.

સરઆતમાં ગુદ્મની સામાન્ય ચિકિત્સા પ્રમાણે *Carminative* મીઠ્યર અને ચૂર્ણ વગેરે આપ્યું પણ તેની કંઈ ધારી અસર ન

થઈ છેવટે નારીકેળ લવણુ ટ્રેન-૧૦ પીપરનું ચૂર્ણુ ટ્રેન ૧૦ સાથે મેળવી, મધ સાથે આપવા કહ્યું. દરદીના શરીરમાં બે જ પડીકાં ગયાં અને દરદ એકદમ શાંત થઈ ગયું. તાવ આવતો બંધ થઈ ગયો. મોઢું રાતું કાળું થતું હતું તે બંધ થઈ ગયું, અને દુખાવો પણ ઓછો થયો. હવે દુખાવો દિવસમાં એક વાર થવા લાગ્યો.

તેજ દવાનાં પડીકાં ૧૦ દિવસ સુધી ચાલુ રાખ્યાં છેવટે સંપૂર્ણ આરામ થઈ ગયો.

ખીન્ને આવો જ એક કેસ માસ પુર્વે અત્રેના વિલેપાર્લાના રહીશ એક સદગૃહસ્થનાં પત્નીને પેટમાં અચાનક દુખાવો શરૂ થયો. તાવ ન હતો, દુખાવા સિવાય ખીન્નું શારીરિક લક્ષણ ખાસ જવામાં આવતું ન હતું, તેમને ત્યાં આવતાં ડોક્ટર સન્જને *Diel*, *Penicillin*, *Streptomycin* ઇત્યાદિ દવાઓ તથા વેદનાશામક દવાઓનો ઉપયોગ કરી નોંધ્યો. પણ તે બધાનું પરિણામ ફક્ત ક્ષણિક જ જણાયું.

એક દિવસ મારે તેમને ઘેર જવાનું થયું. દરદીને તપાસતાં મને પણ કંઈક વિષમ લક્ષણો જણાયાં. મ્હેં પણ વેદનાશામક ઔષધોનો ઉપયોગ કરી નોંધ્યો. પણ પરિણામ કંઈ ન આવ્યું. વેદનાનું સ્થળ પેટમાં *Epigastric Region* હતું અને દુખાવો શરૂ થઈ પાછળ ખભા સુધી જતો હતો. મારી દૃષ્ટિએ આ શુળનો પ્રકાર પૈત્તિક *Biliary colic* લાગ્યો. અને નારીકેળ લવણુનો પ્રયોગ કરવા વિચાર કર્યો. નારીકેળ લવણુ ટ્રેન-૫, પીપર-ટ્રેન-૧૦ નાં પડીકાં દિવસમાં ત્રણવાર મધ સાથે લેવાનાં અને મોસખીનો રસ લેવાનું પણ સૂચવ્યું. અને તે મુજબ દરદીએ ઉપચાર શરૂ કર્યો. બે પડીકાં શરીરમાં જતાં જ રાહત અનુભવાઈ. પછી તો તે ઉપચાર ખીન્ન પંદર

દિવસ સુધી ચાલુ રહ્યો અને દુખાવો તદ્દન શાંત થઈ ગયો.

ઉપસંહાર:- નારીકેળ લવણુની બાબતમાં તે શળમાં વપરાય છે એમ શાસ્ત્રકારો કહે છે. પણ વાત્તિક ગુદમમાં પણ વપરાય તે અનુભવે જાણી મકાયું છે. છતાં રોગના નિદાનમાં નીચેની શંકાઓ રહે છે:-

૧. વાત્તિક ગુદમવાળા દરદીને *રૂપાવારુણ-ત્વમ્* શરીરમાં શુળના હુમલા વખતે લાલ કે કાળું થઈ જાય એનું કારણ શું? શરીર ક્રિયામાં કંઈ જાતનો ફેરફાર થતો હશે?

૨. પિત્તશુળવાળા દરદીને આયુર્વેદિક નિદાન મુજબ ચિકિત્સા બરોબર હતી, પણ જો તે દરદીનું પાશ્ચાત્ય મત મુજબ *Biliary colic* એમ નિદાન કરવામાં આવે તો *Biliary colic* નાં બધાં જ લક્ષણો એમાં જોવામાં નથી આવતાં તેનું કારણ શું?

વિધાન વૈદ્યો આ સમજાવશે?

બાકી શુળનાં દરદમાં, પરિણામ શુળમ ખીન્ન બધાં ઔષધોનો ઉપયોગ કરતા પહેલાં આ નિર્દોષ અને સહજ સાધ્ય ઔષધોનો ઉપયોગ કરી અનુભવ લેવા મારી સૌ કોઈ વૈદ્ય બંધુઓને વિનંતી છે. (આયુર્વેદ વિજ્ઞાન)

સુધારો

“આરોગ્યસિન્ધુ”ના ડિસેંબરના અંકમાં અનુભૂત ચિકિત્સાના હેડકીના લેખમાં લેખક તરીકે શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદ્યનું નામ જૂલથી જપાયું છે તે સુધારી વૈદ્યરાજ નંદવણ ન. પાટડીવાળાનું નામ લેખક તરીકે વાંચવું.

-તંત્રી.

આરોગ્યસિંચ

સ્થાપક તત્વી: સ્વ. વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી કક્કર

તત્ત્વી: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી કક્કર

વર્ષ ૩૩

અંક ૨

માર્ચ ૨૦૧૨

ફેબ્રુઆરી ૧૯૫૬

— મિશ્ર સ્નાતક —

મિશ્ર સ્નાતકોનો દરજ્જો એ ધારી તલ-
વાર વચ્ચેનો છે. વૈદ્યોની શુદ્ધ પેઢી એમની
પ્રત્યે વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધાથી જોતી નથી.
છાસવારે થતા મુંડળ, સભા, અને કમિટિના
ભાષણોમાં એમના પર ટીકા કરવામાં આવે
છે. આયુર્વેદીય વર્તુલોમાં એમને ઉત્તરતી
દષ્ટિએ જોવામાં આવે છે જ્યારે અશુદ્ધ
વર્તમાન ચિકિત્સા પદ્ધતિના પદ્ધતિચરણના
વર્તુલોમાં જાણે આ મિશ્ર સ્નાતકોનું બહુમાન
ન થતું હોય પણ સહાનુભૂતિની માનભરી
લાગણી તો અચિત્ત દાખવાય છે જ. આથી
સ્વાભાવિક છે કે મિશ્ર સ્નાતકોનું વલણ એ
વર્તુલ તરફ વધુ દબે. એ માટે ટોપ
વૈદ્યોનો જ છે.

પરંપરા અર્થમાં પૂછો તો મિશ્ર શબ્દજ
યોગ્ય નથી. જાતે પદ્ધતિઓનું શિક્ષણ પ્રથમ
પ્રથમ અપાય છે. મિશ્ર શિક્ષણ તો આપણે
હવે પછી આવનાર ગુજરાત યુનિવર્સિટીના
આયુર્વેદિક કોર્સ-ને જોતા એકજ શિક્ષક બંને
વિષય સાથે શીખવશે, પ્રશ્નપત્ર, પરીક્ષક,
અને ઉત્તરપત્ર, એકજ હશે-આમાં મિશ્રનું
સ્વરૂપ આવશે. આને આપણે મિશ્રજ
કહી શકીશું.

મિશ્ર સ્નાતકોના દવાખાના હાકતરી છે,
કેટલીક વાર સંપૂર્ણ હાકતરી દમના છે એમ
ટીકા કરવામાં આવે છે પણ આજના
રજીસ્ટર્ડ આયુર્વેદિક ચિકિત્સકોને જોતા

બહુધા પ્રેક્ટીસર એન આયુર્વેદ, વિષદ કે
વિશારદ હોય છે તેમાંનાં ઘણાંજ દવાખાના
એસોસિયેટ હોય છે એ ચોક્કસપણે જોવા
મળ્યું છે તો શું એ શુદ્ધતા છે?

અરે-એમાંના કેટલાક તો ગૌદંતીને નામે
એમ્પિરિન, સદા આપતા જોયા છે. અને
એવા લોકો બચાવ માટે ચરકનું પેડું વચન
“તદેવ પુકતં લેખન્ય” પદારોગ્યાય કદપતે”
આપે છે છતાં અચ્ચળો તો શુદ્ધતાનો દાવિયક
પણે જોડે છે. એના જેવું સમ્ય પાપ કયું
હશે બહા?

શુદ્ધ આયુર્વેદ એમ લખતી વૈજ્ઞાન્યે-
અશુદ્ધ આયુર્વેદ-ની કલ્પના કેવી હશે એના
વિદ્યાધોકોની, એ તો ખબર નથી. પણ મિશ્ર
સ્નાતકોથી ભૂદ્ધ એ અર્થ નકરી તારવવામાં
આવે છે. આવાં લોકોને પ્રત્યુત્તર એકજ
આપવાનો કે જરૂર છે માત્ર આયુર્વેદિક
દષ્ટિની દેખાવે દેશી દમના પણ વિવાદતી
દમના ઔષધો વાપરતા મગજવાળા વૈદ્યો જ
જો શુદ્ધ ગણાતા હોય તો મિશ્ર સ્નાતકોને પણ
શુદ્ધ ગણવા જ પડશે.

શુદ્ધશુદ્ધનો હથકો ક્યાં અટકશે? વાકો-
બધીઓની આ ફરી સરઆત છે કે શુદ્ધ
કોને ખબર કે આ મંથનમાં અમૃત નીપજશે
કે નહિ? પરંતુ તે પુર્વનું જે વિષ દશે તે
પીતે પચાવનાર નિષકક તો મિશ્ર સ્નાતક જ
દશે એની ખતે ખાતી છે.

— એક મિશ્ર સ્નાતકના પત્રમાંથી —

* આનો ઉત્તર કોઈ મોકલશે તો સહર્ષ પ્રગટ કરવામાં આવશે-તત્ત્વી.

: ત્રિકુળા :

લેખક : અમૃતલાલ ડી ગણાત્રા એલ. એ. એમ. એસ.

ત્રિકુળા, એ આપણા જીવનમાં, સુપ્રસિદ્ધ ગૃહોપયોગી વસ્તુ તરીકે, વાયુવૃદ્ધિ, કૃતજીવ્યાત કે આંખના દુખાવા જેવા અનેક પ્રકારના રોગોમાં કશા પણ રોકટોક વિના કામ લાગે છે. ત્રિકુળા માત્ર દસ્ત સાફ લાવે છે, એટલું જ નથી પણ ખીજા ઘણાં દરદોમાં પણ માફક આવે છે.

ત્રિકુળા, એ કઈ વસ્તુ છે, એ વિષે સુશ્રુત સૂ. ૩૮ મા કહે છે, કે :-

હરીત્યામલક બિભીતકાનિ ત્રિકુળા : હરડે, બહેડાં ને આંખળાં : આ ત્રણેય ફળો એટલે ત્રિકુળા. હરડે રસાયન તરીકેનું નામ સાર્થક કરે છે, બહેડાં કર્ષક તરીકે ઓળખાય છે : જેનાં ફળનું વજન કર્ષ જે તોલા છે અને પાંખળાં એ તિષ્ઠકુલા-પોષ માસમાં પાકે છે.

રાજનિધંદુમાં મધુર ત્રિકુળા અને સુગંધી ત્રિકુળાનો ઉલ્લેખ છે :

દ્રાક્ષાકાશ્મર્ય ખજ્જુરી ફલાનિ મિલિતાનિ તુ મધુર ત્રિકુળા રેયા મધુરાદિ ફલ ત્રયમ્. ૨ જાતી ફલ પુ ગ ફલ લવંગકલિકાફલમ્ સુગંધી ત્રિકુળા પ્રેક્તા સુરભિ ત્રિકુલાય.

પણ, આ બન્નેનો પ્રચાર નથી. ત્રિકુળા કહેતાં, હરડે, બહેડાં ને આંખળાંનો જ પ્રથમ ખ્યાલ આવે તે બરાબર છે. જ્યાં કોઈ પણ પ્રકારની સ્પષ્ટતા ન હોય ત્યાં ત્રિકુળાનાં પાણી-કવાથ તૈયાર કરવામાં, હરડે, બહેડાં ને આંખળાં સમાન જાગે સમજીને એ તોલાના પ્રમાણમાં લેવાં. શાર્દૂલધર ત્રિકુલાચૂર્ણ વિશે લખે છે, કે :

એકા હરીતકી યોજ્યા દ્વૈચ યૌજ્યૌ બિભીતકૌ ચત્વાર્યામલકાન્યેવ ત્રિકુલૈષા પ્રકીર્તિતા ॥

એક હરડે, બે બહેડાં, અને ચાર આંખળાં, એ રીતેના ત્રણે ઔષધોનાં ચૂર્ણનું નામ ત્રિકુળા

કહેવાય છે. પ્રશ્ન એ થાય છે કે, હરડે એક સરખા કદનાં મળતાં નથી : નાનાં મોટાં મળે છે. એનું શું ? બહેડાનું વજન એ તોલા કહ્યું છે. હરડે સંખંધી, ભાવ પ્રકાશમાં આ રીતે નિર્દેશ કરે છે, કે નવીન, સ્નિગ્ધ, ઘન, વૃત્ત. ગુરુ અને પાણીમાં નાખતાં કુખી જાય એવાં હરડે સારાં ગણાય. આવા ગુણ ધરાવતા હરડે-એ કર્ષ એટલે ચાર તોલાના હોય તો ઉત્તમ અને આંખળાં પણ અર્ધકર્ષ-એક તોલાના વજનમાં હોવા જોઈએ :

હરડે નંગ ૧ x તોલા ૪ = ૪

બહેડાં „ ૨ x „ ૨ = ૪

આંખળાં „ ૪ x „ ૧ = ૪

પરંતુ, આજે આટલા વજન અને કદના હરડાં, બહેડાં મળતાં નથી. આથી એમ લાગે છે કે આ પ્રમાણ કદાચ કાચા ત્રિકુળા અનુલક્ષી કહેવાયું હોય. એમ માની લઈએ તો કેમકે, આજે સુકા ફળ જ વપરાય છે. “દ્રાક્ષા મિલ્વ શિવાદીનાં ફલ શુષ્ક ગુણધિકમ” એટલે પ્રમાણ-કદ અલ્પ લાગવા છતાં, ત્રિકુળા સમાન વજનથી લેવાય :

પથ્યા બિભીતક ધાત્રીનાં ફલૈઃ સ્પાત ત્રિકુલા સમૈઃ ભાવ પ્રકાશ.

અને ત્રિકુળાના ગુણ વિષે, સુ. સુ. ૩૮ માં લખે છે કે :

ત્રિકુળા તુ કફ પિત્તધ્ની, મેહકુષ્ઠ વિનાંશિની ચક્ષુષ્યા દીપ્તી ચૈવ વિષમન્વર નાશિની વાગ્બટ, શાર્દૂલધર, અને ભાવપ્રકાશ વગેરે ગ્રંથોમાં ત્રિકુળાને કફપિત્તનાશક કહ્યાં છે. જ્યારે, સુશ્રુતના કોઈ પાઠમાં ‘ત્રિદોષધ્ની’ માને છે, એ ગમે તેમ હો, કોઈને ત્રિકુળાના સેવનથી ઠંડી લાગીને શરદી કરે છે. યુક્ત યુક્ત વસ્તુ ન હોવા છતાં, કદાચ પ્રકૃતિના કારણે એવું જેને થતું હોય તેના માટે ત્રિક

લાના પાણીને બદલે ચૂર્ણ-કવાય લેવામાં હરકત નથી. ત્રિકુલા આખના રોગમાં હિત-કારી છે, ધી અને મધ સાથે ત્રિકુલાનું સેવન નેમરોગ દૂર છે, એમ શાર્દૂલધરનું સૂચન છે. અને, ચરક તેમજ વાગ્બટ વગેરે ત્રિકુલાને પરમ રસાયન ગણે છે.

ત્રિકુલાના પ્રયોગમાં નીચે જણાવ્યા મુજબ પ્રમાણ હોવું જોઈએ:

અ ત્રિકુલાના પાણી-કવાય-તોલા અઢીથી પાંચ વ.
 બ. „ ચૂર્ણ જે - આનીયા પાવલીભાર વ.
 ક. „ તાજે રસ - તોલા જે
 દ. „ કદક - તોલા એક થી જે

ત્રિકુલાના ધણું ઔષધ પ્રયોગો છે. એમાંથી, થોડાક જ, ગુણવત્તીની દૃષ્ટિએ અહીં સંમદ કરી રહ્યું કયું છે. આપણી જૂમિનાં અનેક વનસ્પતિઓ જાળી છે. પરંતુ, તે વિશે જોઈએ તેવો આદર રહ્યું કેળવાયો નથી. સુલભ હોવા છતાં ઉપયોગમાં આવ્યા વિનાની ખરી પડે છે. આપણી સરકાર આ દિશામાં પ્રગતિશીલ હોવાનું કહેવાય છે પરંતુ તેની દૃષ્ટિ પાશ્ચાત્ય બણી છે એટલે, મેલેરીયા વગેરે તાવો અને બીજા રોગોથી આપણો દેશ અને તેનું માનવધન તારી ઉડ્યું છે. વૃદ્ધાવરથા આકાશ આવી પડે છે. બહારની ઝાડઝમાળથી અંજનધને, આપણે ગતિમાં ધકેલાઈ રહ્યા છીએ. મોહના દરિયામાં પડ્યા છીએ, લોભનો નૈયા લઈને જીવનસાગર પાર કરવા ઈચ્છીએ છીએ: આ દૃષ્ટિ જ ખોટી છે. જીવનસાગરની મોજ, સુસ્વરથ સુંદર શારીરિક આરોગ્ય પર અવલંબે છે અને તે અસલી વસ્તુ વિના શક્ય નથી. અરુ, કેટલાક પ્રયોગો જોઈએ.

ત્રિકુલાનું પાણી: હરડે, બહેડાં ને આંખનાં મીંજ વિનાના, દરેક સમાન ભાગે લઈને જરા અધકચરાં કરી લેવાં, પાંચ તોલા ગરમ અથવા ઠંડા પાણીમાં પલાળી મૂકવાં

અને વળતે દિવસે સવારે, ખૂબ મસળાને માળેયું પાણી પીવું.

ત્રિકુલાનો કવાય: ઉપરોક્ત પ્રમાણથી ૪૦ તોલા પાણીમાં, માટીની દાંડલીમાં બીજવી મૂકવાં. બીજો દિવસે સવારે, આ પાણી ધીમી આવે પકવીને દસ તોલા બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, ઠંડુ થયે પાન કરવું.

આ ઉપરાંત, ત્રિકુલાનો સ્વરસ અને કદક તેમજ બરમ અને અને ત્રિકુલાધૂત પણ ઔષધિ તરીકે વપરાય છે.

જીર્ણસ્વરસ, સમાન ભાગે ત્રિકુલા જુના ગેળ સાથે ખાવાથી વિષમન્વર જાય છે. ત્રિકુલા કવાય અને કદકથી પક્ષ-વેલું ધી જીર્ણસ્વર મટાડે છે. ત્રિકુલાકવાયનો સેવન ઠંડાનું ચરકે કળું છે.

વિરચનમાં, ત્રિકુલાનો કવાય ધી સાથે મેળ-વીને, મધનો પ્રક્ષોપ કરીને પીવરાવવો.

પાંડુ અને કમળામાં, ત્રિકુલાનો સ્વરસ મધ સાથે સવારસાંજ નિયમિત લેવાથી શમે છે. ત્રિકુલાચૂર્ણથી કમળો અને ઉધરસ મટે છે.

રક્તપિત્તમાં, ત્રિકુલા અને ગરમાગાતો કારો સાકર અને મધ સાથે સેવરાવવો.

અગ્નિપિત્ત અને ચળમાં, ત્રિકુલા એક ભાગ અને શોધેલ મેંદુર એક ભાગ, બન્ને મળવીને ધી મધ સાથે ચાટવાથી ચળ શમે છે.

કાંતસોહવાળા વાસણમાં, વાટેલા ત્રિકુલા એક રાત મુધી ચોપડી રહેવા દેવાં બીજો દિવસે સવારે આની નાના ચમચી જેટલો આ કદક પાંડ અને મધ સાથે જાગવાનો અગ્નિપિત્તમાં ગુણકારી છે

લોહ અને મંડુર, ગોદ્રક આનીભાર ધી અને મધ સાથે સેવન કરવાથી આહાર પછી થતું, અન્નદ્રવાખ્ય શુભ મટાડે છે.

લોહમરમ અને ત્રિફળા ચૂર્ણ, સમાન ભાગે દૂધ સાથે પાન કરવાથી સઘ શુભ મટે છે.

ત્રિફળાના ક્વાથમાં નસોતરતું ચૂર્ણ સેવન કરવાથી પિત્તગુહમ મટે છે.

ત્રિફળાનો રસ ગોમૂત્ર સાથે લેવાથી સાન્નિપાતિક શુભ હટે છે.

ત્રિફળાનો કલ્ક અને સિંધાલુણ પ્રત્યેક અરધો તોલો ઠંડા પાણીથી મુત્રાધાતમાં લેવાય છે.

ત્રિફળા, રાજગરા કોડીયાનાં બી અને સીંધાલુણ સમભાગે જવના પાણીમાં લેવાથી મુત્રરોધ મટાડે છે.

ત્રિફળા અને ગરમાળાનો ક્વાથ વારંવાર પેશાબ-મેદમાં સેવન કરવા યોગ્ય છે.

ત્રિફળાના ક્વાથમાં બીજાંત્રવેલ જવનો વળતે દિવસે સવારે મધ સાથે લેવાથી હ શમે છે ગ્રેમ ચરકનું કથન છે.

ત્રિફળાનું ચૂર્ણ કે ક્વાથ, અતિસ્થુળતા મેદોષદ્વિમાં, મધ સાથે લેવાથી સારું કામ દે છે.

ત્રિફળાનો રસ ગોમૂત્રમાં પીવાથી વાતોદર શોથમાં લાભકારી છે.

ત્રિફળાનું ચૂર્ણ ગોમૂત્રમાં લેવાથી પિત્તજનિત શોથ વન્ય છે.

ત્રિફળા તોલા બે અને ગોમૂત્ર તોલા પીસના ક્વાથનું સેવન કરવાથી વૃષણ-અંડ-કોષનો સોજો મટાડે છે.

ચક્રદત્ત કહે છે કે, ગોમૂત્ર સાથે ત્રિફળાનો ક્વાથ તૈયાર કરવા કરતાં, ત્રિફળાના ક્વાથમાં ગોમૂત્ર મેળવીને દરરોજ સવારે પીએ.

ચરકના મત પ્રમાણે, ત્રિફળા કુપ્લંડ છે. કુપ્લંડના રોગીએ ત્રિફળાના ક્વાથ પાણીથી

દરરોજ સ્નાન, ત્રિફળાચૂર્ણ શરીરે ઘર્ષણ, તેના લેપ, ધી અને તેજનું સેવન કરવું.

શીતપિત્તમાં ત્રિફળાના ક્વાથમાં મધ નાખી પી જવું.

ભગંદરમાં, કકુ સાથે ત્રિફળાનો ક્વાથ લેવો.

મણમાં ત્રિફળાનો ક્વાથ તોલા દશ, ઘૃત પકવ ગુગળ તોલો અરધો બંને સાથે મેળવી વયઘ્રકૃતિ અનુકાર લેવાથી કલેદ, પાક, સાય, દુર્ગંધ, વેદના અને શોથયુક્ત ભયંકર રજ્જુ શમે છે.

નેત્ર રોગમાં, હરડે ત્રણ, બહેડાં ૭ અને આંગળાં બાર પાણી બશેર બાકી પાસેર ઉપરોક્ત ક્વાથ સાંજે લેવાથી આંખ ઉઠી નથી, પાણી ગળતું નથી, લાલાશ, તિમિર, મોતીયા વગેરે મટીને દષ્ટિ સુધરે છે.

પૈતિક અને રક્તતિમિરમાં વિશેષ પ્રમાણમાં ધી સાથે

વાતજ " " તેલ સાથે.

કફજ " " મધ સાથે.

ત્રિફળા ચૂર્ણનું સેવન કરવું.

ત્રિફળાક્વાથ, કલ્ક અથવા ચૂર્ણ મધ અને ધી સાથે લેવાથી અર્થ પ્રકારના તિમિર મટાડે છે. કુપ્લંડ છોડીને, જે રોગી સવારે સાંજ ધી અને મધ સાથે ત્રિફળા ચૂર્ણ લેવું તેના આંખના રોગ મટે છે. આવા રોગવાળાએ ત્રિફળાના ક્વાથ ધી સાથે લેવાની આદત પાડવી.

ત્રિફળાક્વાથ, કલ્ક તેમજ ગાયના દૂધ ધીમાં પકાવીને તૈયાર કરેલું ધી દરરોજ યોગ્ય માત્રામાં લેવાથી તિમિર મટે છે.

ત્રિફળા ઉમદા રસાયન છે. ચરકમાં ત્રિફળા રસાયનનું સુંદર વિવરણ છે.

(અનુસંધાન માર્ગે જુઓ પાન ૬૦)

ભોયરીંગણી

ભોયરીંગણી

આ વગડામાં ઉગતો કાંટાવાળો છોડ છે. એની બે ઝાત છે. એક બેડી ભોરંગડી અને બીજી ઉભી ભોરંગડી બેડી ભોરંગડીના છોડવા જમીનથી બહુ ઉંચા થતા નથી. લગભગ જમીનને અડીને-પથઘાટને વેલાની પેઠે-ફેલાઈને વધે છે.

ઉભી ભોરંગડીનો છોડ જમીનથી ઉચે નાના ઝાડ પેઠે વધે છે. એના પાનને પણ કાંટા હોય છે.

એને આઠા જાંબલી-લવંડર-રંગનાં ફુલો આવે છે-અને ગોળ ફળો થાય છે. પ્રથમ એ ફળો જ્યારે કાચાં હોય છે ત્યારે શ્વેતરેખાકિત લીલા રંગનાં હોય છે અને પાકે છે ત્યારે પીળાં રંગના થાય છે. એમાં પણ ત્રીણાં બીણાં ધણા થાય છે.

આ છોડનાં પાન કાંટાવાળા હોવાથી એના નામો આયુર્વેદના નિષેધકારોએ દુઃસ્પર્શ-કંટકારી અથવા વ્યાધી એવા પાડેલાં છે.

ભાવપ્રકારો તો ભોરંગડીનાં ફળોને શાક વર્ગમાં ગણેલાં છે. પુર્વે-પ્રાચીનકાળમાં એનું શાક પ્રચલિત હશે. એવી ધણી વનસ્પતિઓ છે, કે જેનો જુના કાળમાં શાક તરીકે ઉપયોગ થતો અને હવે થતો નથી.

આ બેડી ભોયરીંગણીના છોડનું રીંગણી કે જેનાં ફળોનું અત્યારે શાક કરવામાં આવે છે એની સાથે મળતાપણું છે. એનાં પાન નાનાં હોય છે અને કાંટાળાં હોય છે ત્યારે રીંગણાંના ફળની રીંગણીનાં પાન મોટાં અને કાંટા વગરનાં હોય છે. જો કે રીંગણાની ટોપી અને ડીટીયાંને તો થોડા કાંટા પણ ભીજે છે.

ભોરંગડી ઘોળાં પુલની પણ થાય છે, પરંતુ એ કવચિત જ-ભાર્યે જ જોવા મળે છે. કાંઈ કાંઈ ઘોળાં પુલની ભોરંગડીને લક્ષમણા-

લેખક :

શ્રી જટુભાઈ વૈધ (જોટાદ)

એક પુત્રનાના યગન્નપતિ માને છે. પણ ખરી રીતે એમ નથી. વદ્મજ્ઞા કે ઘોળા પુલની ભોરંગડી નહીં પણ હનુમાનવેદાને નામ ઝોળખાની બીજી વનસ્પતિ છે એમ આધુનિક વનસ્પતિશાસ્ત્રીઓએ નક્કી કર્યું છે.

ભોરંગડી રમમાં તિકત-કડવી-કટુ-તપ્તા છે અને ગુણમાં લઘુ, રૂક્ષ, ઉષ્ણરીચ, મારઝાડો લાવનાર, દીપન, પાચન, કફન, દિક્કાનિમ્બહણુ-હેડકી બંધ કરનાર, કાસ-ખાંસીન હણનાર, શ્વાસ-દમ, તાવ, કફ, વાયુ, સળેખમ, પાશ્વશુલ-પડખાંની વેદના, કૃમિ-અને હૃદયરોગનો નાશ કરે છે.

એના ફળો સ્વાદે તિકત અને કટુ છે-વિપાકમાં પણ તીખાં છે. શુક્ર-વીર્ય વિરેચક છે. મેદન કરીને દોષોને ઉષેડીને બહાર કાઢનાર છે. પિત્ત કરનાર છે. અગ્નિદીપક છે. લઘુ છે તથા કફ, વાયુ, કંડુ-પ્રુજલી, ચળ, ખાંસી, મેદશ્લિ, કૃમિ ને તાવને દૂર કરે છે વળી વેદનસ્થાપન-પીડાશામક પણ છે.

વળી ભોરંગડી પરસેવો લાવનાર છે. મુત્રજનન ગુણ ધરાવે છે, એથી પેશાબવધારે થાય છે. એનાથી કફના રોગો મટે છે. મોઢું ગળું અને શ્વાસનળીનું મુકાપણું ઝાણું થઈ કફ પાતળો પડી છુટવા લાગે છે, એથી ગળું, શ્વાસનળી અને ફેફસાના સોજાની પ્રથમાવસ્થામાં એ વપરાય છે. વળી એનાથી તાવનું જોર નમ્મ પડી જાય છે. શંદી તથા સળેખમમાં પણ ફાયદો કરે છે.

હરસ કે જેમા પૂ કુલી ૮૪ અથવા દાંતમાં શુગ્ર-સણકા આવના કાચ ત્યારે ના ફળો કે બીજની ધુમાડી લેવાથી ફાયદો થાય છે.

બેડી અને ઉભી મંતે ભોરંગડીના ગુણો લગભગ સરખા જ છે જ્યાં બને ન મળે ત્યાં એકથી-એક બીજાના પ્રતિનિધિ તરીકે બમણા પ્રમાણથી લઈને ચલાવી શકાય છે.

છતાં મોટી-ઉભી ભોરંગડીનાં ગુણ નીચે પ્રમાણે છે. ઉભી ભોરંગડી કટુ-તિક્ત રસ-વાળી છે. ઉષ્ણવીર્ય છે. દીપન, પાચન છે. હૃદય-હૃદયને બળ આપનારી છે. ગ્રાહી-ઝાડાને રોકનાર છે. વળી વાત, કફ, જ્વર, કુષ્ટ-આમડીના રોગો, શ્વાસ, મોઢાનો એ સ્વાદ, અક્રિય અને શુભનો નાશ કરનાર છે.

આ બન્ને ભોરંગડીઓનો-ચરક સુશ્રુત સંહિતાઓમાં કંઠના-ગળાના રોગોમાં, હેડકી બંધ કરવામાં, શોથ-સોજમાં કાસ-ખાંસી-શ્વાસ-દમ, શીતપ્રશમન-શરદી મટાડવામાં-શીતાંગ હરવામાં અને અંગ મર્દ પ્રશમન-શરીરનાં અંગોની વેદના મટાડવામાં-એમ સઘળા રોગોમાં ઉપયોગ કરેલો છે.

ભોરંગડીનું પંચાંગ, એના પાનનો રસ, એનાં મુળીયાં, અને ફળો-ખીજસહિત-એ સઘળા અંગોનો ઉપયોગ થાય છે. ઉકાળા-ઓમાં ખાસ કરીને એનાં મુળીયાં વપરાય છે.

ભોરંગડીના વૈદ્યકીય ઉપયોગ

ભોરંગડીના પંચાંગ-મુળ સહિત આખો છોડવો એનો યથાવિધિ ક્વાથ-ઉકાળો પીવાથી વાયુથી થયેલા હરસ મટશે અને વાતાનુલોમન-વાયુની ગતિ નીચે થઈ વાછુટ થશે તેમજ ઝાડો પણ સાદ આવશે.

બહુ તરસ લાગતી હોય તો ભોરંગડીનાં મુળનો ઉકાળો પીવાથી રાહત થશે-તૃપા છીપશે.

ભોરંગડીના પંચાંગનો ઉકાળો કરી એમાં (પાણીને બદલે) મગ રાંધીને ખટાસ માટે આંબળાં નાખી જરૂરપુરતું સિંધાલુણ મેળવી એ ખાવાથી સઘળી જાતની ખાંસી મટે છે.

બંને જાતની ભોરંગડીનાં મુળનું ચૂર્ણ, દૂધમાં વાટી, મીઠામોળા દર્દીમાં મેળવી પીવાથી

સાત દિવસમાં પથરીના ચુરેચુરા થઈને નીકળી જાય છે. આ પ્રયોગ બે મોટી પથરી હોય તો વધારે વખત કરવો પડે એ સ્વાભાવિક છે. જુના દર્દીમાં પણ લાંબા વખતે ફાયદો થાય.

લીલી. ભોરંગડીના પંચાંગના રસમાં પકાવેલું સરસીયું તેલ પકાવી એ તેલ ચોપડવાથી ચોમાસામાં કચરામાં ઉઘાડે પગે ફરવાથી જે આંગળીઓ સડે છે, એ મટે છે.

વાયુથી આંખો દુખવા આવી હોય તેમાં ભોરંગડીનાં મુળનો રસ સહેજ ગરમ કરી એતું ટીપું નાંખવાથી ફાયદો થાય છે.

ભોરંગડીનાં મુળનું ચૂર્ણ ૧ તોલો તેમાં ૦૧ ભાર ઘીમાં શેકલી હીંગ મેળવી, ત્રણ પડીકાં કરી મધમાં સવાર-બપોર-સાંજ ત્રણ વાર ચાટવાથી ગમે તેવો જોરથી ચડેલો દમ પણ ત્રણ દિવસમાં ખેસી જાય છે. આ પ્રયોગના મુળ પાદમાં હાંગનું પ્રમાણ ૦૧ તોલો છે. એ બહુ મોટું હોવાથી આ લેખમાં, અરધું-ઘટાડીને લખ્યું છે.

ભોરંગડીના લીલા પંચાંગનો રસ ૨ શેર ગાયનું ચોકખું ઘી ૧ શેર, અને યથાવિધિ પકાવી રાજ આ ઘી ૧ તોલો, દુધના અનુપાનમાં પીવાથી સઘળા પ્રકારની ખાંસી તથા દમ મટે છે, સાદ ઉઘડે છે અને જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે.

ભોરંગડીનાં પાનનો તાજો રસ તોલા ૧૬, એમાં બે તોલા મધ મેળવી એક શીશી ભરી લેવી અને દિવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી સર્વ પ્રકારના મુત્રદોષો ટળે છે.

ભોરંગડીનાં ખીયાંનું ચૂર્ણ તથા સુંઠનું ચૂર્ણ સમભાગે મેળવી કાગળની પાતળી ભૂંગળીદ્વારા નાકમાં ડુંકવામાં આવે તો ગમે તેવો ઘેનમાં પડેલો દુર્ગંધો જાયેલો સન્નિપાતત્રિદોષ જ્વરનો દર્દી શુદ્ધિમાં આવી જાય છે અને બેહોશી મટે છે. આ પ્રયોગથી ખુબ

છેદા આવી શિરોવિરેચન થઈ ગયાનો કફ બહાર નીકળી જાય છે.

જોરગડીનાં પાનનો રસ, મધ મેળવીને ટાસ ઉપર ચોપડવાથી ત્યાં વાળ ઉગે છે.

મુતકૃચ્છ-પેસાળની અટકાયત હોય અથવા વેદનાપુર્વક ટીપે ટીપે જ્યાં પેસાળ ઉતરતો હોય ત્યાં. જોરગડીનાં પાનનો રસ સોળે સ્વરસ મધ નાંખીને પીવાથી ફાયદો થાય છે.

જોરગડીનાં પાકો ફળો ખીજસહિત હોય તેવાં એને ઉપર દોરાથી બાધી દેતા, કે જેથી સળગતાં ફાટીને વીખાઈ ન જાય. એવી રીતે બાધ્યા પછી એ બધાં ફળોને એક માટીના રામપાત્રમાં બરી ઉપર ખીજું રામપાત્ર ઢાંકી, સાંધ ઉપર બીની માટીવાળા કપડાથી કાપડમટી કરી એને ગરુની લીંડીઓનો પુટ આપી બાળ કરી નાખીને વાં. પછી એ ફળોની વારમને ખરડ કરી તલના તેલમાં કાલવીને ચોપડવાથી શરીરમાં ગદુજ મેદ વધવાથી જે આમડી ઉપર ચકામાં ફેડલીઓ કે ગુમકા વગેરે થાય છે તે મટે છે—નર્ચોત મેદો-વિકારથી થતાં આમડીનાં દ્વેષમાં આ રીતે કરેલી રાખ ઉપયોગી છે.

જોરગડીનાં સુકા ખીજસહિત ફળોનું ચૂર્ણ કરી મધ સાથે જાળકેને ચટાડવાથી ગમે તેવી જુની અને હડીલી ઉધ-સ મટી જાય છે. મોટી ઉધરસ-ઉઠાંટીઆમાં પણ આ પ્રયોગ ફાયદાકારક છે.

જોરગડીનાં મુળ આયુર્વેદમાં સન્નિપાત-ત્રિદોષ જ્વર, કફ, શરદી, સળેખમ, કાસ-ખાસી અને શ્વાસ-દમ એ રોગોના ધણી ઉકાળાઓમાં વપરાયલાં છે.

જોરગડી મુદુ વિરેચક-આદમાન-આશ્દને મટાડનાર છે. કફ અને મુત્રજ છે અને આયુર્વેદમાં કંટકારી-અવલેહ-અથવા વ્યાધી હરીતકી અવલેહમાં એ મોટા પ્રમાણમાં આમે

છે. આ ચાટણ દમમાં, ઉધરસમાં છાતીના તથા ફેફસાના દુખાવામાં, તાવમાં અને પેટના ગુદમ, વગેરે રોગોમાં વપરાય છે. આ ચાટણ દમના દર્દ માટે અકુસીર મનાય છે.

જોરગડી મુત્રજ હોવાથી મુતકૃચ્છ પરિત-ગત અરમરી-પથરી. તથા શોથ રોગમાં ઉપ-યોગી છે. મુદુ વિરેચક હોવાથી કબજાપાતમાં ઉપયોગી છે, જે કે એના આ ગુણ બેડી જોરગડીમાં છે. ઉભી જોરગડીમાં નથી. વળી એનાં ખીખાને વાટીને ગડ-ગુગડ ગાંડીયો અને નહીં ફડાતાં ચાંદમાં ભેપ તરીકે વપરાય છે. લાલારૂઆવવર્ષક હોવાથી એને ધુમાડો સડેલાં દાંતને આપવામાં આવે છે. એનાથી સુદમ જંતુઓનો નાશ થાય છે. અને વેદના સમે છે.

આ કંટકારી-અવલેહને માટે રમુજ કથા પ્રચલિત છે. તે આંહી ઉતારીએ.

એક વાર એક વિદ્વાન અને સંસ્કૃતક પૌરાણિક શાસ્ત્રીને દમનો રોગ થયો. એમને કાઈ વેદો કંટકારી અવલેહ સેવન કરવાનું સૂચવ્યું, એ સમયે વેદ પામે એ ચાટણ મોઢમાં નહીં હોય, એટલે વેદો એમને બનાવશે ભારે આપશે એમ કહ્યું પણ આ તો પડિત. એટલે એમણે વેદ પાસેથી એનો પાક જોવા-વાંચવા કુતુહલચિત્તી એ પાક જેમાં હોય તે પુસ્તક માગ્યું—અને વેદો આપ્યું. પુસ્તક સંસ્કૃત હતું. નીચે બાપાંતર ન હતું. ધરે જઈને આ વિદ્વાને કંટકારી અવલેહનો પાક કાઢીને વાંચ્યો. પછી મનમાં તરંગ ઉઠ્યો કે આ બનાવટ તો તદ્દન સહેલી છે. આપણે ધરે હાં ન કરી શકીએ? વળી વેદો જે—ચાર દિવસ મોકુફ કરી નાખશે. સંસ્કૃતના જાણકાર આ વિદ્વાન શાસ્ત્રીને આયુર્વેદની પરિભાષાનું જ્ઞાન ન હતું, એટલે એમણે તો કંટકારીનો અર્થ કંટકા અર્થ-કાંડનો શબ્દ એટલે પમ-

રખાં-જોડા એવો કરી પાઠમાં કહેલ માપ પ્રમાણે એમણે તો એટલા વજનથી જુના જોડા ધરમાં પડ્યા હશે એ તાવડામાં ઉકાળવા મુક્યા. હવે યોગાનુયોગે વૈદ્ય એજ સમયે એ તરફ કાંઈક કામે વિદ્વાનના ધર પાસે થઈને નીકળ્યા એટલે વિદ્વાને એમને બોલાવી પોતે આ પ્રયોગ ધરે તૈયાર કરવાનો વિચાર કર્યો છે અને જોડા ઉકળતું ચુલા ઉપરનું વાસણ બતાવી કાંઈ ભુલ ન થાય, એમ જણાવ્યું. વૈદ્ય તો આ દ્રશ્ય જોતાં ચકિત થઈ ગયા- અને પૂછ્યું કે : ‘આ શું ? જોડા કેમ ઉકાળવા મુક્યા છે ?’ વિદ્વાન પંડિતે ખુલાસો કર્યો કે : ‘મેં તો કંટકારી એટલે જોડા, અને એનું ચાટણ બનાવાનું એમ સમજીને પ્રથમ આ જોડાનો ક્વાથ કરવા માંડ્યો છે.

વૈદ્ય મનમાં ખુબ હસ્યા-પછી પણ કહ્યું કે : ‘જો સંસ્કૃત શબ્દોના કાવ્યોમાં કે પુરાણોમાં જો અર્થો થાય છે એના એજ શબ્દોના આયુર્વેદમાં બીજા જ અર્થો થાય છે. એને માટે તો સંસ્કૃત જ્ઞાન ગમે તેટલું મેળવ્યું હોય તો એ વિદ્વાન પંડિતે આયુર્વેદની પરિભાષા શીખવી પડે, નહીં તો આવો જ અનર્થ થાય. હું એને વિષે બીજો પણ દાખલે આપું. સંસ્કૃત ભાષાના કાવ્યોમાં ‘કિરાત’ એટલે ‘બીલ’ એવો અર્થ થાય-પણ આયુર્વેદમાં ‘કિરાત’ એટલે બીલ નહીં પણ ‘કરિયાતું’ જ અર્થ કરાય એવી જ રીતે આ કંટકારી એટલે જોડા નહીં પણ ‘કંટકવાળી’ હોવાથી એને ‘કંટકારી’ કહેવાય. પણ એનો અર્થ આયુર્વેદના પ્રયોગોમાં ભોરંગડી જ થાય માટે હવે આ બધી માથાકુટ જવા દો અને ધીરજ રાખો. હું આજકાલમાં જ કંટકારી અવલેહ તૈયાર કરી આપીશ.

આ પંડિત ભણ્યા પણ ગણ્યા તો નહીં જ હોય-વેદીયા હોવા જોઈએ. નહીં તો

કંટકારીનો અર્થ ડાહ્યો માણસ-જોડા એમ કરવાને બદલે વૈદ્યને પુછે અને પછી જ ધરે બનાવવાનો અખતરો આદરે.

હવે આયુર્વેદે કેટલીક વનસ્પતિઓ આડાના વિરેચન માટે નક્કી કરી છે. કેટલીક મુત્ર-વિરેચન માટે શોધી છે. કેટલીક શિરોવિરેચન માટે પણ નિર્માણ કરી છે. કેટલીક વસન માટે પણ છે. એવી જ રીતે શુક્ર-વિરેચન માટે પણ છે. અને આ ભોરંગડીનાં ફળો બીજ સહિત જો ખાવામાં આવે તો એનાથી વીર્યનો રચ થાય છે.

ઘણા વર્ષો પહેલાં એક વિદ્વાન અનુભવી અને વૃદ્ધ વૈદ્ય પાસે એક દર્દી આવ્યો. એણે ઝોકાંતમાં પોતાની ફરિયાદ કરી : ‘રતીકીડા વખતે પોતાને સ્ત્રી-સમાગમમાં વીર્યપાત થતાં બહુ જ વાર લાગે છે અને મહામહેનતે વીર્ય રખલન થાય છે. હું થાકી જઈ છું, આને લીધે હું લગ્નસુખની મોજ માણી શકતો નથી અને પત્ની પણ આ ત્રાસથી કંટાળે છે.’ આવી ફરિયાદ વિરલ છે-નહીં તો અત્યારે આથી ઉલટી ફરિયાદ કરનારા ઘણા હોય છે અને સ્તંભન માગે છે. પણ આ દર્દીને એ નામાંકિત અને દ્રવ્યગુણ વિજ્ઞાનના જ્ઞાતા અનુભવી વૈદ્ય ભોરંગડીનાં સુકા બીજસહિત ફળોનું ચુર્ણ દુધ સાથે લેવા માટે આપ્યું. અને લગભગ ત્રણથી છ અઠવાડિયામાં આ પ્રયોગ કરવાથી એની ફરિયાદ મટી ગઈ અને રતિસુખ સાંપડ્યું.

દર્દીની ફરિયાદનું કારણ એ હતું કે દર્દી વાયુની પ્રકૃતિવાળો હોવાથી એનું વીર્ય શોષાર્થ જતું. અને અલ્પ વીર્ય હોવાથી સંભોગ વખતે અતિપરિશ્રમે શુક્રપાત થતો. કુવામાં હોય તો હવાડામાં આવેને ? જેમ કુવો ઉંડો હોય અને પાણી થોડું હોય તો કેસ ભરાઈને બહાર આવતાં અને ફલવાતાં વાર

લાગે એવી જ રીતે. એટલે આ દર્દીને પૌષ્ટિક અને વીર્યવર્ધક ખોરાક સાથે ભોરંગડીનાં ફળના સેવનથી ધાતુની અલ્પતા હતી એની વૃદ્ધિ થઈ અને વીર્યવૃદ્ધિ ગુણને લીધે સહેલાઈથી વીર્યપાત થવા માંડ્યો.

હવે આયુર્વેદમાં ગર્ભધારણની બાબતમાં પણ એક એવો મત છે, કે જો ગર્ભ રહેતી વખતે પિતાનું વીર્ય ઓછું હોય અને માતાનું રજ વધુ હોય તો પુત્રી આવે અને પિતાનું વીર્ય વધુ અને માતાનું રજ ઓછું હોય તો પુત્ર આવે. વળી બીજો મત એવો પણ છે, કે રજોદર્શનની પહેલી રાત્રિથી મણતાં અને અને જો બેક્રી રાત્રિમાં ગર્ભ રહે તો પુત્રી આવે, બેક્રી રાત્રિમાં ગર્ભ રહે તો પુત્ર આવે.

એટલે પુત્ર મેળવવા સારૂ મા બાપે ગર્ભોધાન કરવા માટે રજોદર્શનના પહેલા દિવસથી ગણતા બેક્રી એટલે આદ્ય, દસમી કે બારમી રાત્રિ પસંદ કરવી. અને પિતાએ ખુબ દુધ અને દુધમાંથી બનતા પદાર્થો ખાવા. અને લગભગ એકાદ માસ પુર્વેથી બ્રહ્મચર્ય પાળવું. રજોદર્શનના સમયથી જ સ્ત્રીને અડદ અને તેલના તેલતું સેવન કરાવવું અને પિતાએ ભોરંગડીના ફળોનું બીજસહિત ચુર્ણ સેવન કરવું કે જેથી ગર્ભોધાન સમયે વીર્ય-સ્ત્રાવ પુષ્કળ પ્રમાણમાં-વધારે થાય. જે દિવસ નકકી ગર્ભોધાનને માટે કર્યો હોય એ પહેલાં ત્રણેક દિવસથી ભોરંગડીનાં ડીડવાં ખાવાની જરૂર છે. પહેલાથી નહીં. કારણ કે એમ કરવાથી કદાચ સ્વપ્નામાં વીર્યસ્ત્રાવ થવાનો સંભવ રહે. અને સ્ત્રીએ પણ અડદ તેલ વગેરે ખાવાનું પણ એજ કારણ છે કે જેથી એનું રજ-વીર્ય ઓછું રહે.

તો આ પ્રયોગથી કદાચ કૃપા વડે જોને બહુ જ પુત્રીઓ ઉપરાઉપરી આવતી હશે

એને પુત્ર જન્મશે. આ પ્રયોગની સફળતાનો આધાર તો દૈવચ્છા ઉપર જ પ્રાયઃ હોય છે. આવી બાબતોમાં પુરૂષ પ્રયત્ન સફળ થવાનો આધાર પ્રારબ્ધ અને પરમાત્માની દયા ઉપર નિર્ભર હોય છે. શાસ્ત્રો તો મોટે ભાગે સફળ થયેલા અને અનુભવેલા ઉપાયો જ બતાવે છે.

પણ આવા પ્રયોગો નિર્દોષ હોય છે અને અજમાવી જોવામાં તો કાંઈ જ ખોટું નથી. એનાથી કશું નુકશાન પણ નથી.

ભોરંગડીનાં સુકાં ફળોનું ચુર્ણ આશરે બેઆની ભારથી પાવલીભાર દુધના અનુપાનથી લઈ શકાય.

વળી રીંગણાંનું બીજું નામ જલ્દતી ફલ છે અને જલ્દતી એટલે ભોરંગડી અને રીંગણી એમ બન્ને અર્થો છે.

એટલે જે ગુણ્ય શુક્ર-વિરચનનો ભોરંગડીનાં ફળોમાં છે તેનાં જેવો જ પ્રાયઃ ગુણ્ય રીંગણામાં પણ છે અને વધારે પાકેલાં અને ધરડાં બીયાંવાળાં રીંગણામાં તો ખાસ કરીને વધુ છે. એટલે જેમને રાત્રે સ્વપ્નમાં ધાતુસ્ત્રાવ થઈ જવાની આદત હોય એમને માટે રીંગણાંનું શાક હિતકારી નથી.

હવે શુક્રવિરચનના પ્રયોગમાં પણ જો મળી શકે તો મોટી ઉભી ભોરંગડીનાં ફળો જ લેવાં જ લેવાં. એમાં શુક્ર-વિરચનનો ગુણ્ય વધારે છે. પણ જો એ ન જ મળી શકે તો પછી બેક્રી ભોરંગડીનાં પાકાં ફળો પણ ચાલે.

પુત્ર મેળવવા માટે-રજોદર્શન પછી બેક્રી રાત્રિમાં સમાગમ એકાદ માસનું દંપતીનું બ્રહ્મચર્ય, પુરૂષને માટે દુધ અને દુધના પદાર્થોનું વીર્યવૃદ્ધિ થવા માટે સેવન, રજોદર્શનમાં સ્ત્રીને તેલવાળા અડદનું ભોજન અને પુરૂષ માટે ત્રણ દિવસ અગાઉ વાપરીને ભોરંગડીનાં ફળોના ચુર્ણથી કરાવેલ શુક્રવિરચન ઉપયોગી થવા સંભવ છે.

આ પ્રસંગે જેમ શુક્રવિરેચનની ચર્ચા કરી છે તેમજ શુક્ર સ્તંભનની ઘેલછા વિષે પણ આ સ્થળે ખે શબ્દો કહેવા અસ્થાને નથી.

આયુર્વેદ અને પ્રાચીન કામવિજ્ઞાનીઓનો એવો મત છે કે વીર્યવાન પુરૂષની રતિક્રીડાને વહેલો અંત આવી જાય છે. પણ આવા વીર્યવાન પુરૂષો દીર્ઘાયુષી હોય છે. વળી એની સાથેના સમાગમથી પણ એના પ્રયંડવેગી મૈથુનથી સ્ત્રીને તૃપ્તિનો અનુભવ થાય છે અને સંતોષ મળે છે. ઉલટું મંદવેગી-અલ્પ વીર્ય પુરૂષનું મૈથુન દીર્ઘ સમય લંબાતું હોય તોયે એનાથી સ્ત્રી અસંતુષ્ટ રહે છે અને તૃપ્ત થતી નથી.

જનં અત્યારે પોતાનું પુરૂષાતન અંતાવવા માટે રતિક્રીડા લંબાવવાની દવાઓ લેવાય છે. આવી દવાઓમાં મુખ્યત્વે અરીણુ જેવાં કેરી દ્રવ્યો પડતાં હોય છે એટલે એનાથી વીર્યનો વ્યય સુકાઈને સ્તંભન થાય છે અને પુરૂષ

રતીક્રીડાનું સુખ ભોગવી મલકાય છે. પણ આ વીર્યસ્તંભન એના શોષણ સિવાય થતું નથી. અને વીર્યનું શોષણ એટલે તો શરીરનું સત્યાનાશ. પણ ક્ષણિક સુખને માટે અત્યારે યુવકો-પુરૂષો પોતાનું જીવન હોડમાં મુકે છે. વીર્ય શોષાઈને જ્યારે અલ્પ થાય ત્યારે જ એને ઠલવાતા વાર વિલંબ થાય. માટે આની સ્તંભનની દવા ખાનાર પુરૂષ પોતે શું કરે છે એ સમજવાનું છે. વળી વીર્યનું શોષણ થયા પછી એની વૃદ્ધિ થવા માટે અત્યારે આપણને વીર્યવર્ધક જે મુખ્ય દ્રવ્ય ચોકખું દુધ એ તો મળતું નથી. પછી ક્ષીણ થયેલો પુરૂષ પરિણામે ધાતુક્ષય અને નામદીર્ઘિ નોતરે છે અને અંતે પાછો યાકુતીઓની જાહેરાત તરફ વધુ નજર નાંખતો થાય છે. માટે સ્તંભન ક્રિયા શરીરને પુરેપુરી હાનિકારક છે એ વાચક યાદ રાખે. રતિક્રીડા લંબાવા માટેના વલખાં એ મુખાર્ધિ સિવાય બીજું કશું નથી. એનું પરિણામ ખતરનાક છે.



વૈદ્યો માટે ખાસ ઉપયોગી વિઝિટ બેગો સુંદર અને મજબૂત

ખાસ ઉંચા ચામડામાંથી બનાવેલી વિઝિટ બેગો ચાલુ નાની સાઇઝ ૨૪ બાઇલી બે કુમ કિમત રૂ. ૧૦, ૪૮ બાઇલી મોટી સુંદર બેગના રૂ. ૩૫ આ બેગ વૈદ્યો માટે ખૂબ ઉપયોગી છે.

ખરદીય રસાયન માટે લોહ ખરલો

ભરમ, રસ, રસાયન બનાવવાના લોખંડના ખરલો જ ઉપયોગી હોય છે. આ ખરલો ટકાઉ અને ઉપયોગી નીવડે તેવા છે. બે ભતની સાઇઝમાં તૈયાર કરવામાં આવ્યા છે.

નં. ૧ લંબાઇ ૧૭, ઉંચાઇ ૧૦, વજન રતલ ૩૫ કિમત રૂ. ૧૮

નં. ૨ ,, ૧૩, ,, ૭, ,, રૂ. ૧૨

પોસ્ટલ-પેકીંગ જીલ્ડ પડશે.

સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી,

૩૭૫ કાલ્યાદેવી,
મુંબઇ, ૨

ત્વચાદિ સત્ત્વગત કફ વિકારો:-

શુક્રગત કંક: શુક્રસંચય.

ત્વચાગત કંક: સ્તંભ, શ્વેતાંગતા.

રક્તગત કંક: પાંકુ.

માંસગત કંક: અર્બુદ, અપચી, અતિગૌરવ.

મેદાગત કંક: સ્થુલતા, મેદ.

અસ્થિગત કંક: અસ્થિસ્તબ્ધતા.

સિરાગત કંક: વિખંધ, અતિગૌરવ, સ્તબ્ધગાત્રતા.

સ્નાયુગત કંક: સંધિથળ.

કોષ્ટગત કંક: જઠરનું ઊંચું ચડવું, અરોચક, અવિપાક અને અન્ય કંકજ વ્યાધિયો.

કફપ્રકૃતિ: કંકના જે પ્રાકૃત ગુણો છે તેની અધિકતા કંક પ્રકૃતિ પુરુષોમાં જોવામાં આવે છે. તેના અંગ સ્નિગ્ધ (ચીકણા), સ્વસ્થ, મૃદુ, પ્રિયદર્શન, સુકુમાર, શુભ તથા શ્વેત હોય છે, તમામ અવયવ ઉપસિત, સમ, ધન, સારવાન, બળ સંપન્ન, સંધિયો સ્થિર શુદ્ધ તથા સ્થુલ હોય છે.

તેના શરીરમાં માંસ બહુલતા અને મજબૂત અસ્થિયો હોય છે. વદન, વર્ણ અને સ્વર સ્નિગ્ધ તથા પ્રસન્ન હોય છે, નેત્ર ધવલ, કિનારા પર રતાશવાળા, સ્નિગ્ધ અને વિશાળ હોય છે. બ્રમર કાળી અને શબ્દ મેઘ, સમુદ્ર, મૃદંગ કે સિંહ જેવા ગંભીર હોય છે, તેનો વર્ણ ક્ષીર, પ્રિયંશુ, ગોરોચન, અરીડા સદૃશ હોય છે. બાહુ વિશાળ, વક્ષસ્થળ વિપૂલ, ભરાવદાર, લલાટ વિસ્તૃત, કેશો સ્થિર, કુટિલ અને લાંબા સુંવાળા હોય છે. તે ચાલે ત્યારે મધુકત મજબૂત સમાન ધીમે પગલે સંપૂર્ણ, સ્ખલન વગરનો અને અચલ હોય છે. તેની ક્ષુધા અને વૃષ્ટિ મંદ, મધુર રસપ્રિય અને તિક્ત, કષાય કટુ, ઉષ્ણ, રૂક્ષ અને અદ્ય ભોજન લેવા છતાં બળવાન હોય છે.

તેને ધુપ તથા સ્વેદથી પીડા થતી નથી, તેના ઓળ શુક્ર, મૈથુન, સંતાન અને નોકર ચાકર પુષ્કળ હોય છે. તેની ચેષ્ટાઓ, આદાર વ્યવહાર—આ બધામાં તે મંદ હોય છે. તે સહસા ક્રોધ, શોક આદિ માનસિક વિકારોનો ભોગ નથી બનતો. વધુમાં તે સહનશીલ, ધૈર્યશાળી, ક્ષમાવાન અને પરિશ્રમી હોય છે. બાહ્યપણમાં પણ તે રૂદન બહુ નથી કરતો કે ન તો તે ચપલ હોય છે. તે ધર્માત્મા હોય છે.

તેના મોઢામાંથી કદિ પણ નિષ્કૃત વાક્ય નથી નીકળતા. તે સરલ, કૃતજ્ઞ, નિર્દોષી, ગંભીર, સાત્વિક, ધર્મી રહિત, વિનયી, વૃદ્ધોને માન આપનાર, શ્રદ્ધાળુ, સત્યવચની, સૌમ્ય અને શીલવાન હોય છે. તે પ્રત્યેક કાર્યને ધીરે ધીરે કરે છે. પણ જ્યારે કરે છે ત્યારે ઔદાર્યપૂર્વક કરે છે. એક વાત તેને સમજતાં વાર લાગે છે પણ સમજેલું તે કદિ વિસરતો નથી. તે શાસ્ત્રસંપન્ન બુદ્ધિમાન અને દીર્ઘદર્શી હોય છે. તેની મૈત્રી પણ સ્થિર હોય છે. લક્ષ્મી સંપન્ન હોય છે. જે શત્રુતા કરે તો પણ તે ચિરસ્થાયી, દૃઢ અને શુભ સ્વરૂપે હોય છે.

તેને નિદ્રા અધિક આવે છે અને સ્પૃહામાં તે કમલ, હંસ, અને ચક્રવાકો વડે સુશોભિત જલાશયો અને વાદળો જુએ છે.

શારંગધરે સંક્ષેપમાં કહેલ છે તેમ ક્ષ્મકૃતિ પુરુષ, બળવાન, ધનવાન, વિદ્વાન, ઓજસ્વી, શાંત તથા દીર્ઘાયુ હોય છે. તેની ઉપમા બ્રહ્મા, રૂદ્ર, વરુણ, ઇન્દ્ર, ગરુડ, હંસ, સિંહ અને અશ્વ સાથે કરવામાં આવે છે.

પ્રકૃપિત શ્લેષ્મકર્મો : શ્વેતતા, શીતતા, ઠંડુ, સ્થૈર્ય, ઉત્સેધ, ગૌરવ, સ્નેહ, સુપ્તિ, ક્લેદ, ઉપલેપ, બંધ, માધુર્ય, (વિકારમાં) ચિરકારિત્વ, તૃપ્તિ, તંદ્રા, સ્તૈમિત્ય, કંકનતા, મલાધિકતા, અપાચન, પ્રસેક, શેથ, નિદ્રાધિક્ય, લવણુરસત્વ, મધુરરસત્વ, આલસ્ય.

કફ વૃદ્ધિ : શુકલતા, શીતતા, રિથરતા, ભારેપણું, અંગવસાદ, તંદ્રા, નિદ્રા, સંધિ વિશ્લેષ, સ્થૌર્ય, આળસ, મૂર્છા, શ્વાસ, કાસ, પ્રસેક, હૃદ્વાસ, અગ્નિસાદ.

કફ ક્ષય : રૂક્ષતા, અંતર્દાહ, અમાશયશુન્યત્વ, સંધિશૈથિલ્ય, વૃષ્ણા, નબળાઈ. અનિદ્રા, ભ્રમ, ઉદ્વેગ, અંગમર્દ, પરિશોષ, તોદ, દાર, દવ, સ્કેટન, વેપન (કંપ) ધુમાળ, હૃદયદ્રવ.

કફ પ્રકોપ : અન્નદ્રેષ, હૃદ્વાસ.

કફ પ્રસર : અરોચક, અપાચન, અંગસાદ, વમન.

કફના નાનાત્મજ વિકારો : તૃપ્તિ, તંદ્રા, નિદ્રાધિક્ય, સ્તૈમિત્ય, ગાત્રગૌરવ, આળસ, મુખપ્રસેક, માધુર્ય, મલાધિક્ય. અપાચન, હૃદયનું ઉપલેપન, કંકનું ઉપલેપન, ધમની પ્રતિચ્ચ, ગલગંડ, અતિસ્થૌર્ય, શીતાંગતા, ઉદર્દ, શ્વેતાવભાસ, નેત્ર, મૂત્ર અને મળમાં શ્વેતતા, હૃદ્વાસ, મલાધિક્ય, આમ, મુખલેપ, શ્વેતાવલોકન, શૈથ, ઉષ્ણેચ્છા, તિક્તકામતા, શુક્ર બાહુલ્ય, બહુમૂત્રતા, મંદબુધિતા, ગળામાં-વાક્યમાં ઘરઘર અવાજ, ચેતનાભાવ.

કફજ્વર રસો : કષાય, કટુ અને તિક્ત.

કફહર વિપાક : લઘુ.

કફહર વીર્ય : તીક્ષ્ણ, રુક્ષ, વિશદ, ઉષ્ણ.

કફહર કર્મ : તીક્ષ્ણ, ઉષ્ણ વિધિયુક્ત સંશોધન, કટુ, તિક્ત, કષાય, રૂક્ષ, ઉષ્ણ આહાર, દોડવું, લંઘન, પ્લવન, પરિસરણ, જાગરણ, વ્યાયામ, વ્યવાય, ઉત્તર્દન, સ્નાન, ઉત્સાદન, વમન, ગંડુષ, વસંતવિાધ, તીક્ષ્ણ અને જુના મધનો ઉપયોગ, ધુમ્રપાન, ઉપવાસ, સુખનો પ્રતિકાર, રૂક્ષ મર્દન, મધ, યુષ, મંદાગ્નિહર ઔષધ.

કફશામક : ચંદન, અગર, તિલવણ, કુબ્જ, હળદર, કપુર, સિંધવ, સુઆ, નસોતર, રાસ્ના કરંજ, જાતી, કલિહારી, પલાશ, સાલમખંજો, ખસ, વલ્લીપંચમુળ, વિદારી કંદ, સારિયા, (અનંતમુળ), હળદર, મેષશૃંગી, પિપ્પલ્યાદિ ગણ (પીપર-પીપરામુળ-અવ્ય ચિત્રક, શંઠ) કાળા મરી, ગળપીપર, એલચી, અજમોદ, ઇંદ્રયવ, પાઠા, જીરું, હિંગ, ભારંગમુળ, મૂર્વા, બૃહત્યાદિગણ (બૃહત તથા લઘુ કંટકારી, ઇંદ્રયવ, પરિપાકા અને જેડી મધ), મુષ્કકાદિ ગણ, સુરસાદિ ગણ, આરગવધાદિ ગણ આ સંક્ષેપમાં ક્ષ્મ સંશમન ગણ કહેલ છે.

સામ કફ : મલિનતા, તંતુતા, કંઠમાંથી દુર્ગંધ, ક્ષુધાનાશ. ઉદ્દગારનો અભાવ, પ્રચ્છલેપીપણું પિલતા.

નિરામ કફ : ફેનવાત, પિંડિત, પાંડુ, નિઃસાર, ગંધવગરનો, છેદવાન, મુખશુદ્ધિકર, અચ્છ, વિશદ, શ્વેત, મધુર.

સંચયપ્રકોપ પ્રશમનકાલ : સંચય : શિશિર. પ્રકોપ : વસંત. શમન : વર્ષાઋતુ.

ઇતિ તૃતીયાધ્યાય.

પ્રયોગ મંજૂષા

(૧) નાગાર્જુનાભ રસ :

દ્રવ્ય : અબ્ધક ભરમ ૧૦૦૦ પુટી.

ભાવના : અર્જુન છાલનો ક્વાથ

વિધિ : અબ્ધક ભરમને ખરલમાં નાખી અર્જુન છાલના ક્વાથમાં ૭ દિવસ ભાવના આપી ૧-૧ રતીની ગોળા કરી લેવી.

માત્રા : ૧ ગોલી.

સમય : સવાર સાંજ.

ગુણ : બલવર્ધક, રસાયન અને વાજી-કરણ છે. એના સેવનથી નિમ્ન લિખિત રોગોમાં લાભ થાય છે.

હૃદરોગ, શુલ, હૃલ્લાસ (જવ મૂંઝાવો) વમન, અરૂચી, અગ્નિમાંધ, અતિસાર, રક્ત-પિત્ત, અમ્લપિત્ત, ક્ષત, ક્ષય, શોથ, ઉદરરોગ અને વિષમ જ્વર.

ખાસ કરી હૃદયદૌર્બલ્ય અને હૃદયુલ્લભા એનો વિશેષ ઉપયોગ થાય છે.

(૨) કામાગ્નિસંદીપનયોગ :

દ્રવ્યો : શુ. પારદ, શુ. ગંધક, શુ. હિંગુલ અને શુ. મનશિલ સમભાગે લ્યો. નાની એલચી, જળપ્રજા, કપૂર, કસ્તૂરી, મરી, આસગંધ સમાનભાગે લ્યો.

વિધિ : રહેલાં નિષ્કન્દ કનજલી કરી તેમાં શુ. હિંગુલ અને મનશિલ મેળવી આદુના રસ, ધતુરાના બીજનો ક્વાથ, સ્વેત જલ-તી, અને માંગરાના રસની ૭-૭ ભાવના આપી ધુપમાં સૂકવી લેવું. પછી કુપીપકવ વિધિથી પાક કરી નળીના ઉધ્વ ભાગમાં સંચિત સિંદુર વર્ણના દ્રવ્યને એકઠું કરી ખરલમાં ઘૂંટવું. આ સિંદુરના વજન બરાબર એલચીથી અશ્વગંધા સુધીના દ્રવ્યોનું ચૂર્ણ ખરલમાં મેળવી ઘૂંટવું. અને પછી શીશીમાં ભરી લેવું.

માત્રા : ૧ થી ૪ રતી.

અનુપાન : મંલાઈ, દુધ, શેમળાના મૂળનો ક્વાથ.

ગુણ : રસાયન અને સર્વેન્દ્રિય પોષક છે. એજ અને શુક્રનું પોષણ કરે છે. બલ્ય, દૌર્બલ્યનાશક, કામાગ્નિસંદીપક, અને ઉદ્રિય સૌચિત્યનો નાશ કરનાર છે.

(૩) કામિની વિદ્રાવણુરસ

યોગ : અકલકરો, શુક, લવંજ, કેશર, નાની પીપર, જળપ્રજા, જળવંતી, ચંદન પ્રત્યેક તો. ૧-૧ શુ. હિંગુલ અને શુક્ર ગંધક માસા ૩-૩ શુ. અરીણ તો. ૪

વિધિ : હિંગુલને ખારીક પીસી તેમાં ગંધક, કેશર, અને અરીણ નાખી, મદન કરવું, ત્યાર બાદ શેષ કાઠીપધોનું કપડાણ ચૂર્ણ મેળવી, જલ સાથે દિવસ આખો ઘૂંટી ૩-૩ રતીની ગોળા કરી લેવી.

માત્રા : ૧ ગોળા અનુપાન દુધ.

સમય : સ્ત્રીસંભોગથી ૧ કલાક પહેલાં.

ગુણ : આ ઔષધ વીર્યસ્તંભક છે. અને મૈથુન પૂર્વે સેવન કરવામાં આવતાં સ્ત્રીશીઘ્ર અને પુરુષ મોડો સ્ખલિત થાય છે. અને આથી સ્ત્રી પુરુષને વશ રહેતા હોઈ આ રસ વશીકરણ પણ કહેવાય છે.

એને શીઘ્ર પતનનો વિકાર હોય તેને માટે એનો પ્રયોગ ઉત્તમ ગણાય. અન્યથા આવી અરીણવાળી દવાઓ લેવી હાનિકારક છે.

નોંધ : ઉપરોક્ત યોગના ગુણો શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિએ આપ્યા છે. જાકી કામ શાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ તો સ્ત્રી પુરુષના સંભોગનું સાસુ સુખ સદરખલન અર્થાત્ સ્ત્રી અને પુરુષની પરાકાષ્ઠા એકજ વખતે આવે તેમાં છે. આ અંકમાં ભોરંઝડીના લેખમાં અન્યત્ર વિદ્વાન લેખકે લખ્યું છે તેમ માત્ર કામેચ્છા જ વૃત્ત કરવા, કે સ્ત્રી પર ઘોડી અસર પાડવા આવા ઔષધો ન લેવાં યોગ્ય.

(૪) પુરંદરવટી

યોગ : શુ. પારદ ૧ લાગ, શુ. ગંધક ૨ લાગ, શુક્ર ૨ લાગ, મરી, પીપર, હરડે, બહેડા અને આમળા પ્રત્યેક ૧-૧ લાગ લેવાં.

વિધિ : શુ. પારદ અને ગંધકની કળજલી કરીને કાષ્ઠૌષધિયોનું સુક્ષ્મ ચૂર્ણ મેળવી ખરલમાં નાખી બકરીના દુધની ૭-૭ આપી ૨-૨ રતીની ગોળી કરી લેવી.

માત્રા : ૧ થી ૨ ગોળી.

અનુપાન : આદુના રસમાં ચાટી ઉપર દુધ પીવું.

ગુણ : આ વટી પ્રથમ બધા રોગોમાં લાભ કરે છે. એટલે યોગવાહી છે. એના સેવનથી વૃદ્ધ પુરૂષ પણ ૧૦૦ સ્ત્રીઓ સાથે મૈથુન કરી શકે છે. અગ્નિવર્ધક અને શ્વાસ-કારી દવાઓ.

(૫) ત્રિક્ષ્ણાપિપ્પલીચૂર્ણ

દ્રવ્યો : હરડે, બહેડાં, આમળાની છાલ, અને નાની પીપર સર્વે સમાન લાગ લ્યો.

વિધિ : કપડછાણ ચૂર્ણ કરી લ્યો.

માત્રા : બે થી ચાર માસા,

અનુપાન : મધ

ગુણ : દીપક, ભેદક રેચક, કફન, વિતન, સ, શ્વાસ અને જ્વર મટાડે.

(૬) ત્રિકટુલવણ ચૂર્ણ

દ્રવ્યો : શુક્ર, મરી, પીપર, અને સિંધવ સમભાગે કરી લ્યો.

વિધિ : કપડછાણ ચૂર્ણ કરી લ્યો.

માત્રા : ૧ થી ૨ માસા.

અનુપાન : મધ.

વિધિ : દાંતના પેઢા પર ધસવું.

ગુણ : એથી દાંતના પેઢામાં થતો ઉપક્રશ નામક રોગ શાંત થાય છે.

(૭) દાડિમચતુઃસમચૂર્ણ

દ્રવ્યો : જાયફળ, લવંગ, સફેદ જીરું અને શુ. ટંકણ સમભાગ.

વિધિ : બધા દ્રવ્યોનું કપડછાણ દાડમના ફળમાં ખીજ કાઢી ભરી ઉપર કાપડમાટી કરી કુટપાકથી પકાવી સ્વાંગશીત થયે ચૂર્ણ કાઢી બકરીના દુધ કે પાણીમાં પીણી રાખો.

માત્રા : ૧ વર્ષની આયુના બાળક માટે ૧ રતી.

અનુપાન : મધ.

ગુણ : આમાતિસાર અને શુલમાં લાભ કરે છે.

(૮) ભૂંગરાજ રસાયન

યોગ : ભૂંગરાજ ચૂર્ણ ૧ લાગ તલ ૧૧ લાગ આમળા ૧૧ લાગ.

વિધિ : બધાનું સુક્ષ્મ કપડછાણ ચૂર્ણ કરી લ્યો.

માત્રા : ૩ થી ૬ માસા

અનુપાન : સાકર

ગુણ : જ્વરા, અંધત્વ, પંગુતા, બધિરતા, પલિત દંતરોગ દુર થઈ વાળ કાળાં થાય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં ઇન્દ્રિયશૈથિલ્યમાં ઉપયુક્ત છે.

(૯) યમાનિકાદિચૂર્ણ

દ્રવ્યો : અજમો, ચિત્રક મૂળ, ચવક્ષાર, પીપરી મૂળ, દંતીમૂળ, પીપર સમભાગે લ્યો.

વિધિ : બધા દ્રવ્યોનું કપડછાણ ચૂર્ણ કરી લ્યો.

માત્રા : ૩ થી ૬ માસા.

અનુપાન : દહીંનું પાણી. સુરા આસવ કે ગરમ પાણી.

ઉપયોગ : દીપન, પાચન, ભેદક અને પ્લીહાવૃદ્ધિ મટાડે છે.

(૧૦) લશુનાષ્ટક ચૂર્ણ

દ્રવ્યો : લશણ, સફેદ જીરું, સિંધવ, સંચળ, શુક્ર, મરી, પીપર. શુ. હિંગ.

વિધિ : સુક્ષ્મ ચૂર્ણ કરી લેવું.

માત્રા : ૧ થી ૨ માસા.

અનુપાન : લીંછુ સ્વરસ.

ગુણ : વિસુચિકા (કાલેરા), અગ્નિમાંધ, અબ્રુચું અને ઉદરશુલ નષ્ટ કરે છે.

સંતરાનો પ્રભાવ

સંતરાની ઉપમા સૂર્યાસ્તની અણ્ણિમાને આપાય છે. તેનું ઝાડ પણ બહુ વિચિત્ર હોય છે. તેના પાન સદાય લીલાંછમ રહે છે, તેનાં સુગન્ધિત ફુલો અને સ્વાદિષ્ટ ફળો જગતમાં અમૂલ્ય છે. સંતરાના જગીચામાં ફળ લાગે છે ત્યારે ચોતરફ દુર્ગંધ પેદા થાય છે, અરધા માર્દલ સુધી તે જગીચાઓની સુગંધ ફેલાય છે.

ઉત્પત્તિ-સંતરાનું આફ્રિકાના ચીનનો દક્ષિણ ભાગ અને કોચીન ચાર્જના મનાય છે અને ત્યાંથી આખા જગતમાં ફેલાવે ગયો છે. જગતના ઉષ્ણકટિબંધ અને સમશીતોષ્ણ દેશોમાં તે ઉગે છે અને ત્યાંથી તેની ખેતી થાય છે. આ ખેતી વાણિજ્યની દૃષ્ટિએ થાય છે, અમેરિકાનાં સંયુક્ત રાજ્યો, આઝીલ, સ્પેન, ચીન, જાપાન, ફિલીપ્પાઇન્સ, ઈટાલી, દક્ષિણઆફ્રિકા, મિથ્ર અને મેક્સિકોમાં તેની પેદાશ વધારે થાય છે. અને સેવ પછી સંતરા દુનિયામાં અધિક વેચાય છે. એક વખત એવો હતો કે યુરોપના ધનિકો જ તે વાપરતા હતા અને ઈંગ્લાંડમાં તે કાચના મકાનોમાં ઉગાડવામાં આવતાં હતાં. વાહન વહેવાર શીઘ્ર બનતાં આ ઉલ્લેખ આગળ વધ્યો છે. સંતરાની પેદાશ વધતી જાય છે. એકલા સંયુક્ત રાજ્યોમાં છેલ્લાં પચીસ વર્ષમાં તેની પેદાશ ચારશી વધી ગઈ છે. ચીનમાં પેદા થતાં સંતરાની જાતોમાં પરિવર્તન થઈ રહ્યું છે. વેશિંગ્ટનમાં થતી 'Navel' જાત સૌથી શ્રેષ્ઠ છે કેમ કે તેમાં ખીજ નથી હોતાં. આવાં સંતરાં સિલહટ અને જાપાનમાં ઓછા પ્રમાણમાં થાય છે પણ પશ્ચિમી રીતે તેમાં વધારો કરી શકાતો નથી.

દ્રવ્યો-વિટામીનો-જીવીર, અંશુર પણ સંતરા જેવાં સાધકો ફળો છે, પણ સંસાર-ભરનાં સંતરા જેવાં પૌષ્ટિક અને સેન્દ્રિય-

લેખક :

વૈદ્ય શ્રી જગજીવન શિવશંકર ત્રિવેદી
લવણ મોટા પ્રમાણમાં હોય છે તેથી તેની માંગ સૌથી વધારે છે. જીવનીય ૬૦૫ A ૩૫૦ ઇન્ટરનેશનલ યુનિટ, B ૧૨૦ માઇક્રોગ્રામ અને C ૬૮ મીલીગ્રામ દર ૧૦૦ ગ્રામ સ્વરસમાં હોય છે. રાઇબોફેવીન પૂરતી માત્રામાં છે. વીટામીન C ની દૃષ્ટિએ સંતરાનું મહત્વ ધણું છે. દરેક માણસને રોજનું ૭૫ મીલીગ્રામ C ની જરૂર છે. આ આ આવશ્યકતા સંતરાના ૪ ઓંસ રસ-માંથી પૂરી પડે છે. રોજ ૬ ઓંસ રસની આવશ્યકતા હોય છે. સંતરા કાપવાથી, મસ-જાવાથી, નીચોવવાથી વિટામીન C કાંઈક ધટી જાય છે, માટે બનતાં સુધી વાપરવાં નહીં. સંતરામાંનું ખનિજ લવણ દર ૧૦૦ ગ્રેન નીચે પ્રમાણેનાં તત્વો ધરાવે છે:-સોડીયમ ૨.૯ ગ્રામ, પોટાસીયમ ૧.૬૭ ગ્રામ, કેલ-સીયમ ૪૧-૩ ગ્રામ, મેગનેસીયમ ૧૨-૯ લોહ ૦-૩૩ ગ્રામ, તાંબુ ૦-૭ ગ્રામ, ફોસ્ફરસ ૨૩-૭ ગ્રામ, ગંધક ૯ ગ્રામ અને કલોરિન ૩-૨ ગ્રામ, બધાં ફળો કરતાં સંતરામાં ચુનાનું લવણ અધિક હોવાથી તે સર્વોત્ક્રાંત મનાય છે. તેનું વિટામીન C શારીરિક ધાતુઓ દ્વારા કેલસીયમના પ્રયોગ માટે સહાયક છે. સંતરા દ્વારા શારીરિક લવણોના સાત્ત્વીયકરણ પર થતાં પ્રભાવની ખાત્રી અનેક દેશોના વિદ્વાનોએ કરી છે. સંતરાનું વિશ્લેષણ પરિ-ણામ આ પ્રમાણે છે:-જલીયાર્દ્રતા ૮૭-૮ ટકા, વસા ૦-૩ ટકા, પ્રોટિન ૦-૬ ટકા અને કાર્બોન ૧૦-૬ ટકા.

ફેસેરિ-ફેસેરિ એટલે પ્રજ્વલનશક્તિ-નિર્માણ. એક મોટા સંતરામાં ફેસેરિ ક્ષમતા અરધી રાટલી જેટલી છે. ૬૦ તોલા જેટલો સંતરાને રસ ૪૫ તોલા દુધ જેટલી શક્તિ નિર્માણ કરે છે. તેમાં સાકર જેટલી છે! તે ઉપરથી સાકર ઉત્પાદક ગુણ નક્કી કરી

શકાય. બીજાં ફળોની માફક સંતરાની અંદર વિદ્યમાન સ્ટાર્ચ સૂર્યનાં કિરણો વડે ફળમાંથી જ આસાનીથી શોષિત થઈ સાકરમાં રૂપાંતર પામે છે. એટલે તે અર્ધપાચિત ભોજન *Predigested food* કહેવાય છે. આ ગુણને લઈને સંતરા દ્વારા ઉષ્ણતા અને ક્ષમતા *Energy* મળી છે.

ઉત્તમ પથ્ય— ઉપલા કારણોને લીધે તમામ પ્રકારના તાવમાં સંતરા ઉત્તમ પથ્ય છે. તાવની અવસ્થામાં આમાશયિક ક્ષોભને લીધે પાચનક્રિયા સ્વાભાવિક રહી શકતી નથી અને તાવની ઉષ્માની પ્રતિક્રિયાને લઈને શારીરિક ધાતુગત વિઘટનક્રિયા પ્રબળ થઈ જવાની શક્તિ ઘટી જાય છે ત્યારે રોગીને સંતરાંના રસ વડે આવશ્યક પોષક પદાર્થ મળી શકે છે. જે કાંઈ રોગીને સખત તાવ હોય તેને સંતરાંનો રસ પીવાની સલાહ મળે છે. જીર્ણ—અજીર્ણ *Chronic Dyspepsia* માં સંતરાંનો રસ બહુ લાભદાયી છે.

તમામ પાચક અંગોને સંતરાંના રસથી આરામ મળે છે અને સાથે સાથે આત્મસાંત્ર કરનાર યોગ્ય પોષણ પદાર્થ પણ મળે છે. મૂખ લાગે છે એટલું જ નહિ પણ સંતરાંના રસથી આંત્રપ્રણાલીગત આક્રમક રોગોત્પાદક જીવાણુઓ *Hostile Microbes* નાશ થઈ શરીરસ્થાપક જીવાણુઓની વૃદ્ધિ માટે યોગ્ય ક્ષેત્ર નિર્માણ થાય છે. સંતરાનો વધુ પડતો રસ લેવાય તો પણ તે શરીરમાં શોષિત થઈ સાત્ત્વીકૃત થઈ જાય છે.

બંધકોષ— આજકાલ બંધકોષ એટલે કબજાઆતની ફરિયાદો વધી ગઈ છે અને મોટા શહેરોમાં તેનું પ્રમાણ વધારે હોય છે આ ફરિયાદ દૂર કરવી હોય તો રોજ સૂતા પહેલાં ઉઠતી વખતે બે સંતરાંનો ઉપયોગ કરવો. વધુ સંતરાં લેવાય તો વધુ ફાયદો થાય છે.

હાડકાં અને દાંતના રોગીઓને સંતરામાંનું કેલસીયમ અને વીટામીન C ફાયદો કરે છે. દાંતનાં રક્ષણ માટે ચૂનો અને વીટામીન C ની જરૂર છે. પુરતા પ્રમાણમાં નારંગીના રસનું સેવન કરવામાં આવે તો દાંતનાં મુશ્કેલ કેસો પણ સુધરે છે. ચિકાગોના પ્રસિદ્ધ ચિકિત્સક ડૉ. હારકે કેવળ નારંગીના સેવનથી દાંતનાં પડ અને છારી મટાડ્યાં છે.

નારંગીમાં સાદૃશીકામ્લ મુખ્ય છે જે ખાટો કે મીઠો ગમે તેવો હોય પણ દ્વાર નિર્માણ કરનાર ખોરાક છે. શારીરિક ધાતુપાક પછી તે અમુક ક્ષારના રૂપમાં બદલાઈ જાય છે એટલે આ પ્રકારે શરીરના સંગ્રહીત ક્ષારની વૃદ્ધિ *Alkali Reserve* દ્વારા શારીરિક પ્રતિરોધ પ્રબળ થાય છે. આ બધાં કારણોને લીધે નારંગી એક ઉચ્ચકોટિનો શરીરસંરક્ષક ખાદ્ય, પેય અને સ્વાસ્થ્યકર પદાર્થ મનાયો છે.

બાળકો માટે પણ સંતરાં અત્યુત્તમ ખોરાક છે. તેથી બાળકની રોકાયેલી વૃદ્ધિ તિવ્રગતિથી ઉત્પન્ન થાય છે અને શરીર સ્વસ્થ બને છે. ઉમરના પ્રમાણમાં ૦.૧ થી ૪ ઓંસ રસ આપી શકાય. મોટા બાળકોને રોજ રથી ૪ ઓંસ રસ અપાય તો તેની શરીર સમૃદ્ધિ વધે છે.

સંતરા, ટમાટા, ગાજર વિગેરે શાકોનું કચુંબર સ્વાદિષ્ટ બને. સંતરાનો મુરખો લાંબો સમય સુધી બગડતો નથી. સંતરાનું જામ-જેલી બજારમાં મળે છે. રસ કાઢી લીધા પછી જે કલક બાકી રહે છે તેમાંથી જામ બને છે. સંતરાની છાલમાં સુગંધી હોઈ તેમાંથી અનેક જાતનાં શરબતો બને છે. સંતરા હંમેશાં કુદરતી રીતે પાકેલાં લેવાં જોઈએ. લીલાં સંતરાં કેળાની માફક પકાવવાથી તેમાંના સંપૂર્ણ ગુણોનો વિકાસ થતો નથી. સંયુક્ત રાષ્ટ્રની સરકારે કાચાં સંતરાં તોડવાની મના કરી છે. સંતરાં ખરીદતાં તે કોઈ ઠેકાણેથી ફાટેલાં ન હોવા જોઈએ તે ધ્યાનમાં સંતરાની છાલ બહારનાં જીવાણુ કે ફૂગ અંદર દાખલ થવા દેતી નથી. તુટેલ સંતરામાં જીવાણુ પ્રવેશી જાય છે. સડેલાં ફળ ખાવા કરતાં ન ખાવા બહેતર છે. (નીરોગી)

ચરખી કેવી રીતે ઘટાડશો?

લેખક :
ડૉ. ભૂપતરાય મ. દવે

ચરખીનું પ્રમાણ શરીર પર એક વખત જામવા માટે છે ત્યારબાદ દિનપ્રતિદિન ચરખી વધતી જાય છે. આણુસમજી લોકો આ પ્રકારની ચરખીને શરીરની સુંદરતા-નિરોગીતા માને છે, પણ આ માન્યતા જામ ઉપજાવનારી છે.

ચરખી વધે છે એ એક જાતનો રોગ છે. આ મહાન ભયંકર ગણાય છે, એટલું જ નહીં પણ ક્યારેક જીવનને જોખમમાં લાવી મુકે છે.

શહેરી જીવનમાં ખાસ કરીને સુખી કુટુંબોમાં જાળકો કે પુરૂષો કે સ્ત્રીઓનાં શરીર વધારે પડતી ચરખીથી ભરપૂર જેવામાં આવે છે અને લીધે તો તંદુરસ્ત છે એમ માની ન શકાય. તેઓ અનેક જાતના શારીરિક રોગોથી પીડાતા હોય છે. અને દવાના ડોઝ પર જીવન આગળ ધપાવતાં હોય છે.

આ સ્થિતિ આજના સુખી-શ્રીમંત વર્ગની છે.

ચરખી વધવાનાં કારણો

ખોરાક માણસને જીવાડે છે અને ખોરાક માણસને મારે છે. ખોરાક શુદ્ધ પ્રમાણસર અને પચાવવામાં હજીવો લેવામાં આવે છે તો શરીર નિરોગી, સ્ફુર્તિવાળું અને ચેતનવંતુ બને છે, પણ, ભારે હૃદયપરાંત અને પચવામાં કઠિન પદાર્થો આહારે તરીકે લેવામાં આવે છે તો શરીર રોગી અને પ્રમાદવાળું બને છે. વધારે પડતો આહાર ચરખી વધારે છે.

ચરખી વધવાના કારણો તો અનેક ગણાવી શકાય તેમ છે. પણ અત્યારે અહીં મુખ્ય કારણો તપાસીએ. આપણા આહારમાં સ્વાર્થ-વાળા ચરખીવાળા પદાર્થોનું પ્રમાણ જોઈએ તે કરતાં વધારે હોવાથી યોગ્ય રીતે પચી ન શકવાને કારણે ચરખી ચરખી શરીર પર જામે છે. સ્વાર્થ અને ચરખીવાળા પદાર્થો

જેવા કે મીઠાઈ, ઘી, તેલ, ભાત, ખટોટા, માખણ, પાઉં, મેદો. માંસ, મચ્છી, ઈંડા, મલાઈ, તળેલા પદાર્થો, ફરસાણુ વિગેરે વિગેરે આપણો ખોરાક ખાસ કરીને ચરખી અને સ્વાર્થવાળો છે, જેને લીધે લોકોમાં ચરખી વધવાનો રોગ ફેલાતો જાય છે. જડાં માણુ-સોનાં જીવન તપાસનાં માણુમ પડ્યું છે કે તેઓ હૃદય ઉપરાંત ફરસાણુ, મીઠાઈ, ખટોટા, ભાત વગેરે સ્વાર્થવાળા પદાર્થો લેતા હોય છે.

ચરખી અને રોગ

શરીરમાં જેમ જેમ ચરખી વધતી જાય છે તેમ તેમ વિવિધ રોગોનું વાવેતર આપણા દેહમાં થાય છે. ચરખીને લીધે માનવીની સ્થિતિ કેટલી હદે કથળે છે તે આપણે તપાસીએ, જેના શરીરમાં ચરખી વધે છે તેને અજીર્ણ, સંધિવા, મીઠી પેશાબ, કળિયાત, લોહીનું ઊંચું દબાણ, ગાંઠપણ, યાનનંતુઓની નજળાઈ, ગેસ (પવન), આંતરડાં નજળાં, લિવર (યકૃત) સખત અને નજળું, ગરોળનું વધવું, પેન્ક્રિયાઝ મંદ, આળસ, વધારે ઉંઘ, દમ, હરસ, નાકના મસા, માથાનો દુખાવો, શરદી, સળેખમ, કળતર, ખસજીવું, દાદર, મુકી ચામડી, ગળાના કાંકડા, પાયોરીયા, આંખો ઉઠી આવવી. આંખમાં ખીલ થવા, લોહીમાં કૃત્રિમ ઉજ્જલતા, હૃદયરોગ વગેરે થાય છે. અને સ્ત્રીઓને ઉપરના રોગો, ઉપરાંત અનિયમિત નસતુઆવ, કબ્જાવક નસતુઆવ, ગર્ભાશયનો સોજો, પ્રદર, કેડનો દુઃખાવો, લોહીવા, વધ્યાવ, વગેરે દર્દોથી અવારનવાર પીડાય છે.

ચરખી ઘટાડવાનો ઇલાજ

ચરખી વધારવાથી કેટલાં દર્દો માનવદેહમાં જન્મે છે તે ઉપર જોઈ ગયા. હવે ચરખીને કેવી રીતે ઓછી કરવી-ઘટાડવી તેનો ઇલાજ જોઈએ.

ચરખીથી ભરપૂર જેતું શરીર છે તેને ચરખી કેટલો ત્રાસ આપે છે તેની કંથા તો ચરખી-

વાળો જાણુતો હોય છે. એટલે ચરખીવાળો માનવી રાત દિવસ ચરખી ઘટાડવાની ચિંતામાં હુબેલો રહે છે, અને કંટાળાભર્યું જીવન જીવતો હોય છે.

ચરખી ઘટાડવા માટે સૌથી પ્રથમ ખાંડ-વાળા ચરખીવાળા અને સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થો ભાત, તેલ, માખણ, ઘેંટા, ઈંડા, માંસ, મચ્છી, મીઠાઈ, મેદો, માખણ, વગેરે પદાર્થો આપણા આહારમાંથી સદંતર કાઢી નાખવા જોઈએ. તેને બદલે ઘઉંના ખાખરા (તદ્દન સામાન્ય ઘી લગાડીને) લેવા. બાફેલાં શાકભાજીઓ, મલાઈ વગરનું દુધ, માખણ, જિતારેલ છાશ મોસંખીનો રસ, સંતરા, લીંબુ વગેરેનો છુટથી આહારમાં ઉપયોગ કરવો. જેથી લોહીનું પ્રમાણ વધશે, શરીર નીરોગી અને શક્તિવાળું બનશે, પણ ચરખી નહિ વધે.

જેના શરીર પર વધુ ચરખી હોય તેણે તો પ્રવાહી પદાર્થો જેવા કે તાજી મોળી છાશ, મોસંખીનો રસ, સંતરાનો રસ, લીંબુનું શર-શરબત, વગેરેનો છુટથી ઉપયોગ કરવો. બીજી શકે તો એક બે મહિના સુધી આવા પ્રવાહી પદાર્થો પીને રહેવું. આ પ્રયોગથી વજન અને ચરખી બંને ઘટી જશે. સાથે સાથે લાંબે સુધી ફરવા જવું, જેથી શરીર સ્વાસ્થ્ય સુધરશે. આળસ વધારે પડતી નહિ આવે. ઉપરાંત શરીરમાં અશક્તિ આવવાને બદલે ચેતન અને જીવન-શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. ચરખી ઘટાડવા માટે બીજા પણ અનેક પ્રયોગો છે. તેમાં ઉપવાસ, એક વખત ભોજન કરવું, વ્યાયામ કરવો, વરાળસ્નાન, દળવું, વિવિધ પ્રકારની રમતો રમવી, એનિમા, બસ્તી, વગેરે.

ઉપવાસ કરવાથી અનેક પ્રકારના રોગો માટે ઉપરાંત વજન અને ચરખી ઓછા થાય છે. ઉપવાસ પ્રવાહી પદાર્થો પીને કરી શકાય છે. સ્વચ્છ પાણી પીને ઉપવાસ બે ત્રણ દિવ-

સના કરવાથી અનેક લાભ થાય છે. પછી મોસંખી કે બીજા રસવાળા ફળોનો રસ દિવસમાં ચારથી પાંચ ગ્લાસ ભરીને પીવાથી શરીરની અને વજન હળવાં બને છે.

એક વખત સાદું હળવું ભોજન કરવું, જેમાં ઘઉંના ખાખરા, બાફેલાં શાકભાજીઓ, તાજી છાશ વગેરે ભોજન ન લેવું. જરૂર પડે તો પ્રવાહી છાશ કે ફળરસ એકાદ પ્યાલો પીવો જેથી શરીરશુદ્ધિ થશે. દસ્ત બરાબર સાફ આવશે. આ પ્રયોગ લાંબો સમય ચાર-છ માસ કરવો જોઈએ. પરિણામ સુંદર આવશે અને શરીર માંહેની ચરખી ઘટીને સપ્રમાણ દેહ બનેશે.

વ્યાયામ કરવાથી શરીર પરની અમુક પ્રકારની ચરખી ઓગેળી જાય છે. વ્યાયામની સાથે સાથે ખોરાકની કાળજી પુરતા પ્રમાણમાં રાખવી જોઈએ. વ્યાયામ કરવાથી પરસેવો થાય છે, લોહી શુદ્ધ બને છે. દસ્ત બરાબર સાફ આવે છે, શરીરમાંથી અનેક રીતે ઝેરી પદાર્થો બહાર નીકળે છે. પેશાબ છુટથી અને સાફ આવે છે. ચરખી ઓગળે છે અને ઢીલા સ્નાયુઓ મજબુત તેમજ સુડોળ બને છે. ઘણીવાર એવું બને છે કે ઉપવાસ, એક વખત ભોજન લેવું, તેમજ એનિમા-બસ્તી વગેરે પ્રયોગો કરવાથી ચરખી અને વજન ઘટે છે, પણ ચરખી ઘટવાથી ચામડી ઢીલી-લપડતી રહી જાય છે. આવી ચામડી શરીરને વધારે ખેડોળ બનાવે છે. આવી ઢીલી-લપડતી ચામડીને સ્નાયુઓને મજબુત, સ્નાયુબળ, સુડોળ બનાવવા માટે વિવિધ યોગતા આસનો ડમ્બેલ્સ, તેમજ સૂર્યનમસ્કાર, તરવાની કસરત કે બીજી હળવી કસરતો ઉપયોગી નીવડે છે. ચરખી ઘટાડવા પછી શરીરને સપ્રમાણ રાખવાનું કાર્ય ખાસ કરવા જેવું છે. કસરત કર્યા વગર શરીરની સુડોળતા-સુંદરતા પ્રાપ્ત નથી થતી.

વરાળરનાન કરવાથી શરીર પરની વધારાની ચરખી ધીરે ધીરે સંકોચાય છે. વરાળ લેવાથી ચરખીમાંથી પાણી ધટે છે. પુષ્ટજ પરસેવો થાય છે. પેશાબ વધારે આવે છે, આ રીતે ઉપસેલી, વધારાની ચરખી ઓગળે છે, અને શરીરની સુંદરતા મેળવી શકાય છે.

સ્ત્રીઓ માટે ઉપર મુજબનો આહાર તેમજ ખીખ પ્રયોગો ઉપયોગી નીવડે છે. આ ઉપરાંત કેટલીક કસરતો છે. તેમાં ખાંડવું, દળવું, કુવેથી પાણી ભરવું, તરવું, સૂર્ય-નમસ્કાર, રોમનનાં હજવાં આસનો વગેરે છે. આમાંથી જે અનુકૂળ આવે તે વ્યાયામ કરીને શરીરને ચરખીમાંથી મુક્ત કરી શકાય છે. સ્ત્રીઓ ખોરાકમાં કાળજી રાખે અને નિયમિત વ્યાયામ કરે તો કાંઈ પણ રોગ તેઓને ચતો નથી, શરીરની સુંદરતા-સ્વચ્ચતા જળવવા માટે આહાર અને વ્યાયામ અત્યંત ઉપયોગી છે.

એનિમા-અસ્તી. માનવીના શરીરને રોગી બનાવવામાં સૌથી વધારે કામ કરતી હોય તો તે કબજિયાત છે. મળશુદ્ધિ વગર શરીર-શુદ્ધિ થતી નથી. કબજિયાત અનેક રોગની માતા ગણાય છે. એનિમા-અસ્તી લેવાથી મળશુદ્ધિ થાય છે. અને શરીર રોગમાંથી મુક્ત બને છે. ચરખી અને શરીરમાં લાંબા સમયથી ધર કરી બેઠેલાં અનેક દર્દો દસ્ત સાથે આવવાથી વિદાય થાય છે. અને માનવી તાજગીભરી નવી જિંદગી જીવવાને લાયક બને છે.

કેટલાક લોકો ચરખી ઘટાડવા માટે આખા શરીરે તેલનું મર્દન કરાવે છે. માલિશ ક્રિયાથી શરીર માંહેનું લોહી હડપભેર દોડે છે. શરીર સ્ફુર્તિ અનુભવાય છે પણ ચિરકાળ આ અસર ટકતી નથી. જ્યાં સુધી માલિશની ક્રિયા ચાલુ હોય છે ત્યાં સુધી ચરખીનું પ્રમાણ ઘટે છે, પણ પાછી થોડા સમયમાં

ચરખી શરીર પર જામવા મડિ છે. માલિશની સાથે સાથે સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થો ખાવાના બંધ કરીને રસવાળાં ફળો અને પ્રવાહી પદાર્થો ઘાસ, વગેરે લેવામાં આવે તો સંપુર્ણ અસર-ફાયદો લાંબા સમય સુધી મેળવી શકાય છે.

ચરખી ઘટાડવા માટે દવા

આપણે ત્યાં અંધશ્રદ્ધાળુ લોકોનો તોટો નથી. લોકો માને છે કે દવા લેવાથી ચરખી ઘટી જશે. ચરખી ઘટાડવા માટે પરદેશી દવાઓ બજારમાં વેચાય છે. તે ચરખી ઘટાડવાની ટીકડીઓ લેવાથી વજન ઘટે છે પણ ખર્ચ. પણ એ દવામાં ક્યા ઝેરી પદાર્થો વાપરેલા છે તેને માટે કોઈને પડી નથી. ગમે તેમ કરીને વજન ઘટાડવું છે, ચરખી ઘટાડવી છે. છતી દષ્ટિએ અંધકારમાં શ્રદ્ધા મારે મારે છે અને ઝેરી પદાર્થોનો મૂર્ખતાભરેલો અખતરો મહાન મુલ્યવાન માનવ દેહ પર આજો લોકો કરી રહ્યા છે.

એક વાત આ પ્રકારના અખતરો કરનાર માદ રાખવા જોવી છે, તે એ છે કે જે દવાથી-જે ટીકડીથી શરીરનું વજન-ચરખી ઘટે છે તે મહાન હાનિકારક પદાર્થ હોય છે. એ પદાર્થની માફી અસર 'ચાર્જરોઈડ' ગ્લેન્ડ (પ્રાણવ્રંથી) પર પહોંચે છે. આ ઉપરાંત લિવર (યકૃત) પર, જકર પર, સ્નાયુઓ પર અને લોહી પર છુરી અસર થાય છે, જેને લીધે એ અવયવો, એ વ્રંથિઓ નબળી બને છે અને જીવિષ્યમાં એક દરદ મટાડતા ખીખ અનેક દર્દો આપણા શરીરમાંથી પુટી નીકળે છે. આ હકીકત કલ્પનાથી રંગાયલી નથી, પણ આવા મૂર્ખતાભરેલા પ્રયોગો કરીને શરીરને બગાડીને પાયમાલ થયેલ અનેક દર્દીઓને લેખકે નજરે જોયા છે. આવા દર્દીઓ જીવનભર રોગી બની રહે છે. અને મૃતપ્રાયઃ દશામાં શેષ જીવન પુરું કરે છે.

વધારાની ચરખી ઝોઢી કરવા માટે ખોરાકનો પ્રયોગ સૌથી વધુ સફળતાલયો છે.

સવારે છ વાગે લીંબુનું શરબત અથવા સંતરા-મોસંબીનો રસ (ખાંડ નાખ્યા વગર) લેવો અથવા એક પ્યાલો તાજી મોળી છાશ પીવી.

આઠ વાગે : એક પ્યાલો તાજી મોળી છાશ.

દસ વાગે : એક પ્યાલો મોસંબીનો રસ અથવા એક પ્યાલો ટમેટાનું સુપ.

એક વાગે દુધી, ટમેટા, પરવળ, ફણસી, ગાજર, કુંગળી, લીલા વટાણા, કાકડી, લીલા ચોળા, લેટયુસ (લલીત લાજી જેને મુંબઈમાં સાલાડની લાજી તરીકે લોકો ઝાળખે છે) કાળી, કાળી ફલાવર, લાજીઓ, વગેરે બાંધીને શાક તરીકે લેવાં. અથવા તેમાંથી કાકડી, ગાજર, કુંગળી, લીંબુ, કાળી, લેટયુસ વગેરેની કચુંબર, બનાવીને ખુબ ચાવીને ભોજન તરીકે લઈ શકાય. સાથે ઘઉંના ખાખરા, છાશ, દહીં વગેરે લેવા જેથી ભૂખ થોડી રીતે સંતોષાશે. આ ભોજનથી શરીરમાં ચરખી વધવાનો ભય રહેતો નથી.

ચાર વાગે લીંબુનું શરબત.

પાંચ વાગે એક પ્યાલો તાજી મોળી છાશ.

આઠ વાગે એક પ્યાલો ટમેટાનું સુપ, અથવા એક પ્યાલો મલાઈ વગરનું દુધ. આ ઉપરાંત પાણીની તરસ લાગે ત્યારે ૪ થી ૫ પ્યાલા પાણી પીવું.

ઉપર મુજબનો આહાર લેવાનો એ મહિના સુધી કાર્યક્રમ ગોઠવવામાં આવે તો ચોક્કસ શરીર મહિની ચરખી ઘટે છે ને વજનનું પ્રમાણ સારી રીતે ઓછું થવા પામે છે.

પ્રયોગ કરનારે એક બાબત લક્ષમાં રાખવા જેવી એ છે કે શરીરને કામ મળે તે માટે

ફરવાનો, કસરત કે જે અનુકૂળ આવે તે મુજબ શ્રમભર્યું જીવન જીવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, જેથી પ્રયોગ સફળ થશે, ચરખીનું પ્રમાણ ઓછું થશે.

બીજો પ્રયોગ (આ પ્રયોગ ઉપરના કરતાં થોડો હળવો છે.)

સવારે છ વાગે કાળી ટાકનું પાણી.

પંદર મિનિટ ફરવા જવું અથવા બીજી હળવી કસરત કરવી.

આઠ વાગે એક પ્યાલો મલાઈ વગરનું દુધ અથવા એક પ્યાલો તાજી છાશ પીવી.

સાડાનવ વાગે એક પ્યાલો ટમેટાનું સુપ લેવું.

સાડાબાર વાગે કડક રોટલી, શાક, લાજીઓ, છાશ, કચુંબર, મગની દાળ, મગનું ઓસામણ, કાચમીર, નીમક, લીંબુ વગેરેની ચટણી.

ચાર વાગે એક પ્યાલો લીંબુનું શરબત.

પાંચ વાગે એક પ્યાલો તાજી-મોળી છાશ.

સાડાપાંચ વાગે ફરવા જવું.

રાત્રે આઠ વાગે, એક પ્યાલો મલાઈ વગરનું દુધ, અથવા એક પ્યાલો મોસંબીનો રસ, અથવા એક પ્યાલો બાફેલ શાકભાજી ઓનું સુપ લેવું.

આ પ્રમાણે થોડા મહિના આહારમાં કાળજી રાખવાથી ચરખી અને વજન સારા પ્રમાણમાં ઘટી જશે. ફેટલાક રોગ શરીરમાંથી આપોઆપ વિદાય થશે. શરીર તન્દુરસ્ત અને પાતળું-સુડોળ બનશે.

ચરખી ઘટાડવા માટે બીજા ફેટલાક નિયમે

૧ બની શકે તેટલું ઓછું ખાવ અને ખુબ ચાવીને ખોરાકને હોબરીમાં જવા દો.

૨ જમવાના ટંક ઘટાડો અને પ્રવાહી પદાર્થો વધારે લેવાનો પ્રયત્ન કરો, જેથી ચરખી આપોઆપ ઘટવા માંડશે.

૩ અવારનવાર પ્રવાહી પદાર્થો જેવા કે લીંબુનું શરબત, તાજી-મોળી છાશ, મોસંખી-સંતરાનો રસ વગેરે દિવસમાં જરૂર લાગે તે મુજબ લઈને ઉપવાસ કરતા રહેા.

૪ જરૂર લાગે ત્યારે કોઈ નિષ્ક્રિય નિસર્ગોપચારકની સલાહ મુજબ લોખા ઉપવાસ કરો. આથી ચરણી ઝડપી રીતે ઓગળી જશે, અને વજન પણ ઠીક ઠીક ઓછું થશે.

૫ શરીર પર ચરણીના થર મોટા પ્રમાણમાં જમી ગયા હોય તો વારંવાર ટુંકા ઉપહાસ કરવા જરૂરી છે. આ રીતે ઉપવાસ કરવાથી ગોળા જેવડું પેટ ધીરે ધીરે સકો-આય છે, અને પેટનો આકાર, ગરદનની ચરણી, થાપાની ચરણી, સાયળ પરની ચરણી ઘટ જતે છે, જેથી એ ભાગો ચરણીમુક્ત જતે છે.

૬ ચરણી ઘટાડવા માટે આહારમાંથી મીઠાઈઓ, ચરણીવાળા અને સ્ટાર્ચી પદાર્થો કાઢી નાખવા અત્યંત જરૂરી છે. તેવી રીતે શરીરને ખડતલ, સુડોળ સૌખ્યવાળું અને ધાટીનું બનાવવા માટે કસરત કરવાથી ચરણી ઘટે છે અને મસલ્સ બંધાય છે.

૭ કસરત કરતાં આહારનું મહત્વ ચરણી ઘટાડવા માટે ઘણું જ મોટું છે, કારણ કે કસરત કરવાથી વધારે જૂથ લાગે છે. જેથી ખોરાકનો જથ્થો મોટા પ્રમાણમાં લેવાની જરૂર પડે છે. પરિણામે ચરણી અને વજન ઘટવાને બદલે ક્યારેક ચરણી અને વજન ધાર્યો કરતાં મોટા પ્રમાણમાં વધે છે. એટલે ચરણી ઘટાડવા માટે ખોરાકમાં કાળજી રાખવામાં આવે તો ચરણી ઝડપી રીતે ઓગળી જાય છે.

૮ અતિ મહેનત, પરિશ્રમ લઈને ચરણી ઘટાડ્યા પછી જાગૃત રહેવાની જરૂર છે. કારણ કે જો ખોરાકમાં બધા પ્રકારના

ચરણીવાળા અને સ્ટાર્ચી પદાર્થો ખાવામાં આવશે તો વજન અને ચરણી વધવા માંડશે. પરિણામે શરીર સ્થુલ અને પ્રમાદી બનશે.

૯ નાનાં બાળકોની બચપણમાંથી આહારમાં કાળજી રાખવી, જેથી મોટી ઉંમરે ચરણીનો રોગ તેને સ્પર્શી નહિ શકે. સ્થુલ શરીરવાળાં બાળકોને છુટથી ખેલવા કુદવા માટે મેદાનમાં, બગીચામાં જવા દો. જેથી તેઓનાં શરીર ખડતલ અને કસાયલાં બનશે.

જીલના સ્વાદને કાણુમાં રાખીને સાદું ભોજન લેવાની નિત્ય ટેવ પાડો. જેથી અહર્ણ, કબજિયાત, ચરણી અથવા બીજો એક પણ રોગ તમારા શરીરને લાગુ નહિ પડે. ચરણીનું કાર્ય શરીરમાં ગરમી પેદા કરવાનું છે. ચરણી શરીરનું—ગ્નાયુઓનું રક્ષણ કરે છે. ચરણી વગરનું શરીર માયકાંગલું અને ખેડોળ દેખાય છે. ચરણી સપ્રમાણ હોય તો મનુષ્ય દેહ સુંદર અને નિરોગી રહે છે. શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે ચરણીના થર વધે નહિ એની સૌ કોઈ કાળજી રાખે.

નિયમિત વ્યાયામ કરવો. ચરણીવાળો અને સ્ટાર્ચ વગરનો ખોરાક લેવાથી સ્વાસ્થ્ય, શક્તિ અને સૌંદર્ય આપોઆપ જળવાઈ રહેશે અને શરીર પર ચરણીનું પ્રમાણ સપ્રમાણ રહેશે.

(તંદુરસ્તી)

બ્રમ, ચક્રકર આવવા, ભારેપણું આદિ રોગોમાં વૈદ્યકીય સલાહ હેડળ વાપરો.

સર્પગંધા વટકે

રપ ટીકડી બા. ૧ નો રા. ૧

સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી

૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ, ૨

સ્તન્યપાન

સ્તન્યપાનની બાબતમાં એટલે કે બાળકને ધવડાવવાના વિષયમાં આપણા સ્ત્રીસમાજમાં ભારે અજ્ઞાન પ્રવર્તે છે. કેટલેક ઠેકાણે ફેશન અને ખોટી મોટાઇના પ્રદર્શનમાં બાળક માતાના સ્તન્યપાનથી બિલકુલ વંચિત રહે છે. જેમ આ ઇચ્છવા યોગ્ય નથી તેમ સ્તન્યપાનના યોગ્ય નિયમોનું અજ્ઞાન પણ ઇચ્છવા યોગ્ય નથી. આવા અજ્ઞાનથી ઘણી મોટી ક્ષતિ પેદા થવાનો સંભવ રહે છે.

આપણા શાસ્ત્રોએ તો પોકારીને કહ્યું છે કે માતુરેવ પિવેત સ્તન્યમ્ માતાનું જ દુધ બાળકને માટે સર્વથા યોગ્ય છે. પણ કોઈ કારણે માતાના દૂધમાં દોષ હોય તો તે દૂર કરવો જોઈએ નહિ તો ગાયનું અથવા બકરીનું દુધ આપવું જોઈએ. સારા ધાવણની પરીક્ષા નીચે પ્રમાણે કરવી જોઈએ.

સારું ધાવણ શીતળ, નિર્મળ, પાતળું અને શંખ જેવા સફેદ પ્રકાશવાળું હોય છે. પાણીમાં નાખતાં પાણી સાથે મળી જાય છે (પાણીમાં તરે નહિ અથવા તળિયે પણ ન જેસે) શીણ વિનાનું અને તાંતણાઓ વિનાનું હોય છે.

સ્તન્યપાનને વિષે બાળક જન્મે ત્યારથી જ બચરદાર રહેવાની જરૂર પડે છે. પ્રસૂતા સ્ત્રીને પ્રસૂત પછી ત્રીજે કે ચોથે દિવસે ધાવણ આવે છે. આ ૩-૪ દિવસ શું કરવું? સિંધવ, વેખંડ, પ્લાહી, સુવર્ણમાક્ષિક, હરડે, ઘગેરે ધી મધમાં ચટાડવું જોઈએ. તે ઉપરાંત બાળકને સુવર્ણપ્રાશન કરાવવું જોઈએ. સુવર્ણ પ્રાશનનો મહિમા કેટલો છે તે જોઈએ :

ચાર પાંચ ટીપાં પાણીમાં સોનું પાંચ સાત વાર ધસવું, તેમાં મધ, ગાયનું તાણું ઘી એક એ ટીપાં મેળવીને બાળકને ચટાડવું. આ સુવર્ણપ્રાશન આયુષ્યને માટે હિતકર, પવિત્ર, પુણ્યકારક, પૌષ્ટિક, ક્રાંતિવર્ધક,

અહનાશક છે. સતત એક માસ સુધી આપવાથી બુદ્ધિ પ્રભાવી બને છે, રોગપ્રતિકાર શક્તિ વધે છે. છ મહિના સુધી આપવાથી ઉત્તમ બુદ્ધિમાન બને છે.

બાળકને માટે માખણનું અનુપાન પણ ઉત્તમ છે.

લીડીપીપર, જેઠીમધ, વાવડિંગ ગાયના દૂધમાં નાખીને અપાય છે.

ત્રણ દિવસ પછી બાળક ધાવવા લાગે ત્યારે ધાવણ તો સારું હોવું જોઈએ અને તે ઉપરાંત માતાના સ્તન પણ ઉત્તમ લક્ષણોવાળા હોવાં જોઈએ, મહાત્મા ચરકે કેવાં સ્તન હોવાં જોઈએ તે વિષે પોતાનો નિર્ણય નીચે પ્રમાણે આપ્યો છે.

ન અત્યંત ઊંચા, ન અત્યંત લાંબા, ન અત્યંત સુકા, ન અત્યંત પુષ્ટ, યોગ્ય ડીટીઓવાળા અને યોગ્ય પ્રમાણમાં સ્તન્યપ્રવર્તક એવાં સ્તન હોવા જોઈએ.

આ પ્રમાણે સ્તન અને સ્તન્ય બંને સારાં હોય પછી શું બધું પુરું થઈ જાય છે? પછી કોઈ જાતની ચિંતા નથી રહેતી?

ના, માતાની ખરી જવાબદારી હવે જ શરૂ થાય છે દૂધ અને સ્તન ઉત્તમ હોવાં એ તો કુદરતને હાથ છે અને તે બાબતમાં મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ સૌભાગ્યશાળી હોય જ છે. પણ જે સ્ત્રીઓને સ્તન્યપાનના નિયમોનું જ્ઞાન નથી તેઓને માટે અને તેમના બાળકોને માટે કુદરતનો આશીર્વાદ કંઈજ ઉપયોગમાં આવતો નથી.

સ્તન્યપાનની બાબતમાં દરેક માતાને નીચેના નિયમોનું પાલન અવશ્ય કરવું જોઈએ. આ નિયમોનું પાલન થઈ શકે તે માટે કુટુંબના લોકોએ નાના બાળકની માતાને દરેક પ્રકારની અનુકૂળતા આપવી જોઈએ.

૧ બ્રૂખ્યા પેટે બાળકને કદી ધવડાવશો નહિ.

૨ શોકાતુર નિયતિમાં બાળકને ન ધવડાવવું.

૩ થાક લાગ્યા પછી પણ બાળકને ન ધવડાવવું.

૪ ગર્ભિણી સ્ત્રીએ બાળકને ધવડાવવું ન જોઈએ. (આ નિયમનું પાલન આપણે ત્યાં થાય છે ખરું? માતા પિતાઓએ ચેતવાની જરૂર છે.)

૫ તાવ આવતો હોય ત્યારે માતાએ બાળકને ધવડાવવું નહિ.

૬ અત્યંત ક્ષીણ થયેલી માતાએ ધવડાવવાનું બંધ કરવું.

૭ અત્યંત ભડી સ્ત્રીએ પણ બાળકને ધવડાવવું ન જોઈએ.

૮ જે માતાએ કાચાંપાકાં વસ્ત્રોનું સેવન કર્યું હોય તેણે પણ બાળકને ધવડાવવું ન જોઈએ.

૯ વિરૂદ્ધ આહારો લીધા હોય એવી માતાએ બાળકને ધવડાવવું નહિ.

૧૦ અડધું સ્થિતિમાં બાળકને ધવડાવવું નહિ.

૧૧ દરેક માતાએ એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે સ્તન્યપાન એ એક અત્યંત મહત્વની, પવિત્ર અને બાળકના ભવિષ્યના જીવનને ધડવારી ક્રિયા છે. માતાના સ્તન્યના એક એક ઝિંદુએ બાળકના મન-તનનું બંધારણ થાય છે માટે માતાએ સ્તન્યપાન વેળાએ ઉપરના નિયમોનું પાલન કરવા ઉપરાંત અત્યંત આનંદમાં રહેવું જોઈએ.

કુટુંબના અને ઘરના અન્ય લોકોએ પણ બાળકને ધવડાવતી સ્ત્રીને કોઈ જાનનું માનસિક મા શારીરિક કષ્ટ ન પડે એ જોવાનું અત્યંત જરૂરી છે.

સ્તન્યપાન ૭ મહિનાં મુધી ચાલુ રાખવું જોઈએ. અને પછી તેની સાથે અન્નની સરસાત કરાવવી જોઈએ તથા સ્તન્યપાન ધીમે ધીમે બંધ કરાવવું જોઈએ.

બાળક ૭ મહિનાનું થાય ત્યારે તેને લગડું તથા હિનકારી અન્ન ખવડાવવું. (સુશુત)

આયુર્વેદિક દવા

સ્પેશિયલ નં. ૧

રામતીર્થ

બાઘી તેલ

જ્યાં કમલ અને અમરદાર અને છે.
ત્યાં દેવ અને ભગવાન છે.



શ્રી રામતીર્થ યોગાચાર્ય દાદર, મુંબઈ

ચિાગના આશનોનું ચિત્રપટ કિમત રૂ. ૧૫૦ માં ઝોડરથી મોકલી મંગાવો

કાયાકલ્પ

ડૉ. સન્મુખ એસ. થોગી (M. A; PH. D; D. SC; M. D - (U.S.A.)-એ લખેલું કાયાકલ્પ ઉપરનું એક નાનું અંગ્રેજી પુસ્તક હમણાં અમારા જોવામાં આવ્યું. પોપ્યુલર બુક ડેપો, મુંબઈ ૭, પાસેથી પાંચ રૂપિયામાં તે મળી શકે છે. આમાં કેટલાક કલ્પો આપેલાં છે તે અહિં આપવામાં આવેલા છે. પ્રથમ કલ્પ ભીલામાનો છે. યોગ યુનાની છે એમ લેખકે કહ્યું છે.

ભલલાતક કલ્પ - સાત પહોળા મોઢાની માટલીઓ લો. દરેક માટલીમાં એક એક શેર ભીલામાનાં ફળ છુંદી નાખીને નાખો. તેમાં સારી બાગાયત માટી નાખી ભીલામાં તે સાથે ખરાબર મીલાવી દેવાં. પછી આ માટલીમાં મેથી વાવો, બીજાં ૩ શેર ભીલામાં લેવાં. છુંદી નાખી તેનો ક્વાથ બનાવવો. આ ક્વાથજ પાણી તરીકે વાપરવો અર્થાત માટલીઓમાં પાણીની જગોએ આ ભીલામાનું પાણીજ પાવું રોજ પાણી નાખી ઉકાળી લઈ તેજ વાપરવું.

મેથી ઉગી નીકળે અને ભાજીમાં ઉપયોગ લેવા જેવી થાય એટલે રોજ એક માટલીની ભાજી બનાવી ખાવી. આવી રીતે સાત માટલીની ભાજી બનાવી ખાવી. આવી રીતે સાત માટલીની મેથીની ભાજી સાત દિવસમાં ખાઈ જવી. આ પ્રયોગ વખતે મરચાં મસાલા બંધ કરવા. ખુબ ઘી ખાવામાં લેવું. સ્વાદ માટે થોડુંક મીઠું કે સિંધાલુણુ લેવામાં વાંધો નથી. આ તો એક પ્રાથમિક પ્રયોગ છે. જેનું શરીર ઊંચાઈ ગયું હોય, લકવો થયો હોય કે અન્ય વાતનાં વિકારો થયા હોય તેને માટે આ પ્રયોગ અજમાવી જોવા જેવો છે. લાંબા વખતનો પ્રયોગ કરવો હોય તો નીચે મુજબ કરવો.

કલ્પ ૨ નો - ૧ મણુ ભીલામાં લેવાં અને છુંદી કાઢવાં. ૧/૩ એકર જમીનમાં ક્યારા બનાવી તેમાં આ મીલાવી દેવો. જુલાઈ અને ઓગસ્ટમાં (વરસાદની ઋતુ) રોજ આ જમીનને ખેડવી. જેથી ભીલામાં સાથે ખરાબર મળી જાય. પછી નવેમ્બરમાં, વરસાદ બંધ થઈ જાય તે પછી, તે ક્યારાઓમાં મેથી વાવવી. મેથીની ભાજી તૈયાર થાય એટલે સવારસાંજ આ ભાજી મસાલા કે વધાર્યા વિના કાચીજ ખાવી. સેન્ડવીચ બનાવી ખાવી, ચટણી કરીને ખાવી. આમ કાચીજ ભાજી સવારસાંજ લાગલાગટ ત્રણ મહિના સુધી ખાવાથી સફેદ વાળ કાળા થઈ જશે, શરીર ઉપર પડેલી વલીઓ ટળી જશે અને ગમેલી શક્તિ પાછી આવશે. એક વર્ષ સુધી આ પ્રયોગ કરે તો ઘણો લાભ થવા સંભવ છે, પરંતુ એક વર્ષ સુધી મીઠું મસાલા છોડી દેવા આ યુગના માણસો માટે મુશ્કેલ છે. એટલે એક મહિના સુધી આ પ્રયોગ કરવો.

અથવા નીચે પ્રમાણેનું ખાતર જમીનમાં નાખી તે મેથી ખાવી એ પણ સુંદર પ્રયોગ છે.

કલ્પ ૩ પારો ૧૧ શેર
ભીલામો ૨૧ શેર
પીળા માટી ૧૦ શેર
કાળા તલ ૫ શેર

પીળા માટી સિવાયની બધી વસ્તુઓને ખરાબર ઘૂંટીને એક કરવી. પછી તે પીળા માટીમાં સારી રીતે મીલાવવી. પછી આના ચાર સરખા ભાગ કરવા. અને ચાર હાંડલીઓમાં તે ભરવા. વરસાદની ઋતુ વખતે ચારેય માટલીઓને વરસાદમાં મુકી રાખવી. વરસાદ પડવાથી માટી અને ભીલામાવાળું મિશ્રણ પલળીને એક રસ થઈ જશે. એમાંથી વીતી ગયા બાદ એમાં મેથી વાવવી, દિવસ

વખતે આ માટલીઓને ડાયામાં મુકવી અને રાત પડતાં ખુલ્લામાં મુકી રાખવી. આની ઉપર પાણીની જગાએ દુધજ પાવાનું, ૪૦ દિવસ સુધી રોજ થોડાં પાન ચાવીને ખાવાં. ચાલીસ દિવસ પછી પાનની માત્રા વધારવી અને મેન્ડવીય જનાવીને ખાવી. આ પ્રયોગથી જઠ્ઠાવરથા દુર રહેશે, સરીરમાં ખુબજ તાઝગી અને શક્તિ અનુભવાશે.

આ સિવાય, અમો એક બીજો કદમ જેને પોતાની કામશક્તિ અતિ વ્યવાયથી ગુમાવી દીધી હોય, જે શક્તિ ખોઈ હોય તે પાછી આવતી ન હોય તેવાઓ માટે નીચે આપીએ છીએ.

એક ઇંડું લો અને એક બીલામું લો. બીલામાનું ડીંટડું કાપી કાઢવું અને એક અધોળ ધીમાં તેને રાખી મુકો. ધી સાથે બીલામાને ચૂલા ઉપર ધીમા તાપે ઊકાળવા મુકો. બીલામાની જળવાની ગંધ ધુમાડામાં ન આવે ત્યાં સુધી ધીતે તપાવવું. પછી બીલામું ધીમાંથી કાઢી લેવું ધીમાં એક વા બે ઇંડા ફેડી નાખી, ઓમ્લેટ જેવું જનાવવું. આવું ઓમ્લેટ રોજ જનાવી લઈ ખાઈજવું, ઉપરથી પીવાય તેટલું દુધ પીવું, ખોરાકમાં જેમ જને તેમ રહેલુકન ખોરાક ખાવા. રાઈતાં અથાણાં વગેરે તદ્દન બંધ કરવું. આ આ પ્રયોગ વખતે બ્રહ્મચર્ય ખસુસ પાળવું. જો આ સૂચનાઓનો અમલ કરી આ પ્રયોગ એક અડવાડિયુંજ કરશે તો પણ ધણો સારો ફાયદો થશે.

નીચે પ્રમાણે ખાતરો જનાવીને વિવિધ શાકો અંદર ઉગાડીને પણ આવા કદમો કરી શકાય છે.

(અ) બીલામાં ૭ શેર અને ગુલાબનાં ફુલ ૭ શેર લેવાં. બીલામાને વાટીને માટીમાં મેળવી દેવાં. તેમાં ગુલાબની પાંદડી પણ

મેળવી દેવી. આ માટીમાં કુદીનો વાવો. પાણીને જલ્દે દુધજ પાવું. દુધ જલ્દ ન મળતુ હોય તો દુધ અને પાણી એકઠું કરીને પાવું. પાન સારા કુટે એટલે રોજ કાચાંત કાચાજ જેટલાં ખવાય તેટલાં ખાવાં અગર ચટણી જેવું જનાવી, સેન્ડવીચ જનાવીને ખાવાં.

(ક) ૩ શેર બીલામા લો, ૩ શેર ધંતુરો લો (ધંતુરાનો કયો ભાગ લેવો તે લેખે જણાવ્યું નથી) અને માટીમાં મેળવી દઈ તે માટીમાં ધાણા વાવો. દુધજ રોજ ઊટવું. પાણી નહિ. ધાણાને સારા પાન કુટે એટલે રોજ આ પાન એમને એમ ખાવા ૬ પછી ચટણી જેમ વાટી સેન્ડવીચ જનાવી ખાવા. ઉપરનો કુદીનાનો પ્રયોગ અને આ ધાણા જન્નેનાં થોડાં થોડાં પાન રોજ ખાવાં પણ ઠીક છે.

(ક) ૧૧ મણ બીલામાને ૧૧ એકર જમીનમાં નાખીને એક રસ્ત મધ જળ્ય એવી રીતે માટી સાથે જનાવો. ચોમાસામાં જમીનને ખુબ ખોદાવવી એટલે સારી રીતે બીલામાં માટી સાથે મળી જશે. વરસાદ પછી આ માટીમાં મુળા વાવવા. તૈયાર થાય એટલે કાચાજ મૂળા ખાવા. મૂળા સાથે બીજી ગમે તે બાજી વાવવી પણ સારી છે. સૌથી સારી તો મેથી જ છે. મેથી વાવવી અને તેજ ખાવામાં લેવી. ૩ મહિના સુધી આ પ્રમાણે મૂળા વા મેથી ખાવામાં લેવાથી સરી-મા અજબ જેમ આવે છે. બીલામાનું ખાનડ દર તેમાં મેથી વાવવી એ ધણે ઉત્તમ પ્રયોગ. ઝ. આ બાજી ખવાય તેટલી ખાઈ શકાય છે.

પારાનું ખાતર

પારો અને બીલામો સરખે વજને લઈ તે જન્નેને સારી રીતે લમોટી માટીમાં

દ્વિતીય પંચવર્ષીય યોજનામાં આયુર્વેદ

‘આયુર્વેદ જગત’ને એ જાહેર કરતાં એક થાય છે કે મુજબ સરકારે સને ૧૯૫૬-૬૧ ની દ્વિતીય પંચવર્ષીય યોજનાનું જે પ્રારંભિક માળખું ઘડ્યું છે. તેમાં વૈદ્યક્રિયામાં માટે પાંચ વર્ષોના સમય દરમિયાન રૂ. ૧૮૮૮૮૦૦૦ ના ખર્ચની સરકારી યોજના છે, પરંતુ, આટલી મોટી રકમમાંથી આયુર્વેદ માટે કેવળ રૂ. સાડા નવ લાખ (પાંચ વર્ષોમાં) ખર્ચવાની સરકારની યોજના છે. (૧૯૫૧-૫૬ નો મૂળ આંકડો રૂ. ૫૩૬૪૧૦૦૦ છે) સમગ્ર યોજના પ્રાણનો ખર્ચ રૂ. ૨૪૩૦૦૦૦૦૦૦ (પોણા ત્રણ અબજથી વધારે) નક્કી થયો છે. યોજનાની રજુઆત તા. ૧૨-૧૧-૫૫ ને રાજ્ય શ્રી મોરારજી દેસાઈએ કરી છે.

આયુર્વેદ માટે નક્કી કરવામાં આવેલા સાડા નવ લાખ નીચે પ્રમાણે યોજનામાં આવ્યા છે.

આયુર્વેદીય સંશોધન દોઢ લાખ
આ. દ્રવ્યોનો નિર્માણોપયોગી સંગ્રહ અર્ધો લાખ

મીલાવી દેવું અર્થાત સરસ ખાતર બનાવવું. આમાં મેથી કે કાઠ લાગુ વાવવી. પાણીને પદલે દૂધળ પાવું. દૂધ ખર્ચાળ તો છેજ પરંતુ ગુણની દૃષ્ટિએ વિચાર કરતાં પૈસાની કંઈ જ વીસાત નથી. આમાં ઉગેલી લાગુ રોજ થોડી થોડી ખાવી જોઈએ. રોજ ૨-૪ પાન સવાર સાંજ ખાવાં. ધીરે ધીરે માત્રા વધારતા જવું. આમાંજ મૂળા, ગાજર, સલગમ વગેરે વાવીને તે ખાવામાં લઈ શકાય. કાયાકરપ કરનાર છે.

આ બધું જરા ખર્ચાળ છે. એટલે હવે અમે નીચે ઘણીજ સોંધી અને સરળ એક નવી રીત બતાવીએ છીએ અને તે ખરેખર ખુબજ ઉપયોગી છે-

૧ શેર બીલામાં લો. ઉપલાં તેનાં ડીંટાં કાપી કાઢવાં. એમાં દસ શેર દૂધ ઉમેરી તેને

આયુર્વેદીય મ્યુઝીયમની શરૂઆત એક લાખ આયુર્વેદીય પુસ્તકો અને આધારગ્રંથો દોઢ લાખ શિક્ષણ સંસ્થાઓને સહાય પાંચ લાખ

આ સિવાય, ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં આયુર્વેદીય દવાખાનાઓ ચાલુ કરવાનો અંદાજ નોંધવામાં આવ્યો નથી, પરંતુ, થનારો ખર્ચ નેશનલ એક્સ્ટેન્શન સર્વિસ નિધિમાંથી આપવામાં આવશે તેમ જાહેર થયું છે.

આમ પાંચ વર્ષને હિસાબે જોતાં, પ્રત્યેક વર્ષમાં માત્ર રૂ. એક લાખ નેવું હજારે આયુર્વેદ તરફ વાળવાનો સરકારનો નિર્ધાર દેખાય છે. આ યોજના જાહેર કરતાં નીચેની પ્રસ્તાવના રજુ કરવામાં આવી છે.

આયુર્વેદનાં પ્રોત્સાહનની પશ્ચાદ્દશોમ

“એ તો, હવે, સાધારણ રીતે સ્વીકારવામાં આવ્યું છે કે એસોપથિક ચિકિત્સા મોંઘી છે અને ગરીબ જનતાને તે પરવડતી નથી. વળી, પરિસ્થિતિને પહેંચી વળવા માટે

ઉકાળવા મૂકા. જ્યારે બીલામાંનો બધો દૂધ દૂધમાં ઉતરી આવે ત્યારે. બીલામાંને જલાર કાઢી નાખી દેવાં. હવે આ દૂધને એળવડી દહીં બનાવવું. દહીંને વડોલીને અંદરથી ધી જેટલું નીકળે તેટલું લઈ લેવું. આ ધીમાંથી રોજ થોડું થોડું ખાવામાં લેવું. આ ધી જોડી સાથે બા તોલાથી વધુ ન લેવું.

આનાથી એક વધુ સારી રીત, બીલામાં ખાવાની, નીચે આપવામાં આવે છે. ૨૦ શેર દૂધમાં ૧ શેર બીલામાં નાખીને ઉપડી રીતની પેટેજ ધી બનાવી લેવું. આ ધી યુટી લેવામાં વાંધા નથી. આ બીલામાંનું ધી તદ્દન નિર્દોષ છે અને કાયદો અદ્યુત કરે છે. આ ધી બદાર અખંડ માટે પણ ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. પહેલાજ દિવસથી શરીરમાં સ્ફુર્તિ જણાવા લાગશે. (નિવૃત્તારતી)

પૂરતા પ્રમાણમાં ડાક્ટરો પ્રાપ્ય નથી એ કારણે, અને, આયુર્વેદને પ્રોત્સાહન આપવા માટે રૂ. ૯૫૦૦૦૦ ની યોજના આંકવામાં આવી છે."

આયુર્વેદીય સંશોધનનું કાર્પ દારૂકિન્સ ઇન્સ્ટિટ્યુટની સહાય વડે અલાવવામાં આવશે. દ્રવ્ય સંગ્રહ માટે પ્રથમશઃ ચિકિત્સોપયોગી વનસ્પતિનું અવલોકન (સર્વે) કર્યા પછી તેનો સંગ્રહ યોજવામાં આવશે અને સંગ્રહિત વનૌષધીઓ પ્રગ્નને પણ સમુચિત બાવે મળે તેવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવશે. આયુર્વેદીય મ્યુઝીયમના ઉપક્રમ હેઠળ સંદિગ્ધ અને લેભાગુ વનસ્પતિના વપરાશ પર અટક વ્યાપક બનશે અને શુદ્ધ ઔષધોના વપરાશને પ્રોત્સાહન મળે તેવો પ્રયત્ન કરાશે. આયુર્વેદીય પુસ્તકોના ઉપક્રમ હેઠળ મુખ્યત્વે તો આયુર્વેદીય પાઠ્યપુસ્તકો અને નિર્ધારિત તૈયાર કરવામાં આવશે. સાથે સાથે, જનતોપયોગી આયુર્વેદીય શાક્તિય પણ તૈયાર કરવામાં આવશે. આયુર્વેદીય કોલેજોમાં પદ્ધતિક્રમ આણું કરવામાં આવ્યો હોવાથી એ સંસ્થાઓનો સુસજ્જ બનાવવાની નોંધવાઈ પણ કરવામાં આવી છે.

* રજુઆતનો સાર એજનીકલ છે કે પૂરતી સંખ્યામાં ડાક્ટરો પ્રાપ્ય ના હોવાનાં એક મુખ્ય કારણેજ આયુર્વેદ માટે વિશેષ અનુરાગ ધરાવતી ગણ્યાતી વિષમાન મુંબઈ સરકાર આયુર્વેદ તરફ ૧૯૫૬ થી ૬૧ દરમ્યાન રૂ. સાંકાનવ લાખની બાદશાહી રકમ રોકવા માગે છે. સખખ કે ને એલોપથિક ચિકિત્સા સસતી બને અને ગરીબોને પરવડે તેવી બને તથા પૂરતી સંખ્યામાં ડાક્ટરો મળી આવે તો પછી આયુર્વેદ કર્યા ઉભું રહે તેની અણતરી કોઈ અનુભવી ન્યોતિયીજ કરી શકે.

વાંચકોને યાદ હશે કે આ જ પ્રકારની રજુઆત તા. ૨૫-૨-૧૯૫૪ ને રોજ સરકારના નાણામંત્રી ડો. જીવરાજ મહેતાએ ધારા સભામાં કરી હતી, અને, ૫૪-૫૫ ના બજેટમાં પણ આ જ દાખની વાત આરોગ્ય મંત્રી શ્રી શાહે રજુ કરી હતી. આજે દોઢ વર્ષે પણ પરિસ્થિતિમાં કોઈ ફરક પડ્યો નથી એ તો ખેદપ્રદ હકીકત છે જ, પરંતુ, આ દિસાએ આયુર્વેદ, અને, વિશેષ તો શુદ્ધાયુર્વેદ પ્રતિ વિષમાન સરકારની નીતિ રખડતર બને છે. સડકારના માનીતાઓ અને રોજગરોજ મંત્રીઓને મળનારા વૈદ્યકીય નેતાઓ આ દિશામાં શું કરે છે અને કરી શકે છે તે જાણવા માટે વૈદ્યકીય જનતા જરૂર ઉત્સુક રહેશે.

સરકાર પોતાનાથી બનતું કરશે

કેરાલીય સમાજના એક સમારંભમાં પ્રવચન કરતાં મુંબઈના આરોગ્ય ઉપમંત્રી શ્રી જસપ્પા જતીએ જણાવ્યું હતું કે : આયુર્વેદને સદાય કરવા માટે મુંબઈ સરકાર પોતાનાથી બનતું સર્વેષ્ટ કરશે જ. સરકારની નીતિ આયુર્વેદને એક ન્યાયી તક આપવાની છે કે જ્યાં તેની ઉપયોગીતા અને ફલપદતા પ્રગ્નની સમસ પુરવાર થાય. વૈદ્યોનો ધર્મ છે કે આયુર્વેદીય ચિકિત્સા દલપ્રદ છે તેવો વિશ્વાસ પ્રગ્નમાં ઉત્પન્ન કરાવવેલ. આયુર્વેદ એક વિજ્ઞાન હોવાની રજુઆતને સખ્ત કસોટી પર તાવવામાં આવશે અને આપજૂને થોડા જ વર્ષોમાં જાણવા મળશે કે આયુર્વેદ એક સંપુર્ણ વિજ્ઞાન છે કે નહિ. (આયુર્વેદ જનન)

(પેજ નં. ૩૬ નું ચાલુ ત્રિક્ષણ)

આગલા દિવસનો આહાર હજમ થયા પછી, એક હરડે સવારે લેવી. આહાર લીધા પછી, બે બહેડાં અને જમ્યા પછી, આંખાનાં ચુર્ણ ધી અને મધ સાથે લેવાથી ત્રિક્ષણ રસાયનનું કાર્ય કરે છે. ઉત્તરોત્તર, એક વર્ષ સુધી આ પ્રયોગ ચાલુ રાખવાથી અંજર અને નિરોગ થઇને સો વર્ષ જીવાય છે.

કાંતલોહવાળા નવા વાસણમાં ત્રિક્ષણનો કલ્ક ચોપડીને ચોવીસ કલાક રહેવા દો. બીજે દિવસે, આ કલ્ક મધ અને ઠંડા પાણી સાથે પાન કરવો. ઔષધ હજમ થયા પછી વિશેષ પ્રમાણમાં ઘૂતાન્ત લેવું.

ત્રિક્ષણ જેઠીમઘના ભૂકા સાથે, વંશલોચન કે પીપરનું ચુર્ણ, ખાંડ કે મધ અને ઘી સાથે ચાટવાથી ઉત્કૃષ્ટ રસાયન બને છે.

ખરિત સર્વ પ્રકારનાં લોહ અથવા કેવળ ખરિત સુવર્ણ સાથે, વજ સાથે કે વાવડીંગ અને પીપરનાં ભૂકા સાથે ત્રિક્ષણનું લાંબો સમય સુધી સેવન કરવાથી બુદ્ધિ, સ્મૃતિ અને બળ મળે છે. આ રસાયન આયુ અર્પે છે અને વૃદ્ધત્વ હટાડે છે. હારીત સંહિતામાં

ત્રિક્ષણ કલ્પ હેઠળ જુદા જુદા દ્રવ્યો સાથે ત્રિક્ષણ સેવનથી વિવિધ રોગો નિવારણ થાય છે એ ઉલ્લેખ છે.

બાહ્યોપચારમાં, હરડે, બહેડાં ને આંખાની મજ્જા અનુક્રમે ત્રણ, બે અને એક ભાગ પાણીમાં લઢીને વાટ કરવી. આ વાટ મધમાં ઘસીને આંખમાં આંજવાથી લેંચો આંખ, પાણી પડવું અને બીજા દુષ્પાવમાં રાહત આપશે.

ચોની રોગમાં ત્રિક્ષણના કવાથનું કુષ્ઠ પ્રક્ષાલન લાભકારી છે. પ્રસવ પછી, સાવત્રી અતિ દુર્ગંધમાં ત્રિક્ષણ કવાથની ખરિત લેવાથી સ્ત્રાવ અને બીજા રોગો મટાડી ચોની દૂર કરે છે. લગંદરમાં ત્રિક્ષણકવાથનું પ્રક્ષાલન કરવું : પ્રણયોધનમાં પણ એ પ્રમાણે ચાલવું. ઉપદંશમાં ત્રિક્ષણના કવાથથી ક્ષત ધોવા તેમજ ત્રિક્ષણચુર્ણની લસૂમ કરી ઉપદંશ નળિન ક્ષત ઉપર ચોપડવાથી ક્ષત સુકાઇ જાય છે.

આ સિવાય ત્રિક્ષણના બીજા અનેક પ્રયોગો મળે છે. પરંતુ આ લેખમાં ઉપરની વાતથી ઓતો રહેજ નિર્દેશ પુરતો ઉલ્લેખ કર્યો છે.

શુદ્ધાયુર્વેદના ગુરુ અને શિક્ષણસંસ્થા પાસેથી રાજમાન્યતા માટે

અરજ મંગાવવામાં આવે છે

આવશ્યક યોગ્યતાવાળા, મુંબઈ રાજ્યના શુદ્ધાયુર્વેદના આધ્યાપક વૈદ્ય અને અધ્યાપન સંસ્થા પાસેથી રાજમાન્યતા માટે અરજ મંગાવવામાં આવે છે જુન ૧૯૫૬ થી શરૂ થનાર અધ્યાપનના નવા વર્ષ માટે ૧૫ ફેબ્રુઆરી, ૧૯૫૬ પહેલાં અરજ કરવી ઘટે.

આ અરજનું ફોર્મ અને તે સંબંધી વધુ માહિતી નીચેના ટેકાણે પુછપરછ કરવામાં આવતાં સમિતિના કાર્યાલયમાંથી મળી શકશે કાર્યાલયનું નવું ટેકાણું

શુદ્ધાયુર્વેદ પાઠ્યક્રમ સમિતિ

૨૩૫/૨૩૭ સારાજ, હાઉસ
ડો. દાદાભાઈ નવરોજી રોડ,
કોટ, મુંબઈ, ૧

ગ્રાહકો માટે નિવેદન

- ફેબ્રુઆરી માસની અધવચ્ચે ગદારમામના ગ્રાહકોને વી. પી. વડે ભેટ પુરતક રવાના થઈ જશે, ગ્રાહકોએ વી. પી. છોડાવી લેવી.
- જે ગ્રાહકોના લવાજમ મનીઓર્ડર વગેરે મળ્યાં છે, તે ગ્રાહકોને ભેટ પુરતક રવાના થઈ ગયાં છે.
- મુંબઈ, અમદાવાદ, સુરતના સ્થાનિક ગ્રાહકો સિંધ કાર્મસીની કચેરીએ આવીને લવાજમ ભરી જાય અને ભેટ પુરતક લઈ જાય.
- આ નિવેદન ડિસેમ્બર અને જાન્યુઆરીના અંકોમાં પ્રગટ કરેલ છે. આશા છે કે આ ત્રીજવાર પ્રગટ થતું નિવેદન ગ્રાહકોના ધ્યાનમાં બરાબર રહેશે.

અધ્યક્ષ
આરોગ્યસિન્ધુ

વૈદ્યો, ડૉક્ટરો તથા મુખી ગૃહસ્થોએ વાપરવા લાયક
યુનાની વૈદ્યકની એક વખણાયેલી નામાંકિત બનાવટ

જવાહર મોહર

આ દવા અણીને સમયે મનુષ્યનું શ્વન બચાવી આપે છે, ખીસામાં
હાજર હોય, દરદીને મુશ્કેલી જણાય ને એક જ માત્રા, લઘુ લેવાય તો
થોડીજ વારમાં અજબ જેવો અમતકાર બોધ સકાય છે.

બનાવટ : એને તૈયાર કરવામાં માણેકપિષ્ટ, પખાપિષ્ટ, મોતીપિષ્ટ, પ્રવાણપિષ્ટ,
કેરખાપિષ્ટ, સંગેયશ્યપિષ્ટ, સોના-ચાંદીના વરખ. અખર, કરતુરી, મુગમુગબરમ મ્વેત,
અખરેશમ, દરીયાઈ નાળીએર વગેરે જાણીતી અને કિંમતી દવાઓ તથા રત્નો વપરાય છે.
તેને ૧૫ દહાડા સુધી ગુલાબજળમાં ઘુંટીને એકેક રતીભારની ગોળી બનાવી રખાય છે.
એ ગોળી મધમાં મેળવી આટી ઉપર દૂધ પીવાથી દવાની સારી અસર સત્વર થાય છે.

ઉપયોગ : કોઈ પણ પ્રકારની નળજાઈ, હૃદયરોગના તમામ વિકારો, બોમ્બાઈ,
ચાલતાં કે જરા પણ કામ કરતાં લાગતો થાક, મ્વાસ ચડવો, પસીનો થઈ આવવો,
છાતીમાં ગભરામણ થવી, માનસિકશ્રમ કરનારાઓને લાગતો થાક, બિમારીની વચ્ચે
તથા તે પછી રહેતી નળજાઈ, કોઈપણ રોગમાં વારંવાર હૃદયપર હુમલો થવો એ
સર્વમાં આ દવા ઉત્તમ લાલ આપે છે. એક, બે કે ચાર માત્રા લેતાંજ લાભ જણાવે
અને પંદર દહાડા સેવન કરતાં શરીર તંદુરસ્ત બની જાય છે.

અંગ્રેજી વૈદ્યકમાં હૃદયરોગ માટે વપરાતી ડીજીટલીસ જેવી હાનીકારક દવાને બદલે
આવી સૌમ્ય અને નિર્દોષ દવા વાપરી જોવાની અમે ખાસ બલામખ કરીએ છીએ.

જાણીતા વૈદ્યો, ડૉક્ટરો તથા હકીમો આ દવા પોતાના
દરદીઓમાં છુટ્ટી વાપરે છે, અને તેની પ્રશંસા કરે છે.

હૃદયરોગની ફરિયાદવાળાઓએ આ દવા હમેશાં પોતાની પાસે જ રાખવી અને
જરાપણ ફરિયાદ જેવું જણાય કે તરત એક ગોળી વાટી મધ કે દૂધ સાથે લઈ લેવી.
એથી તેઓ એ રોગના ભયથી મુક્ત રહી શકે તેમ છે.

કિંમત ૦૧ તોલાની ખા. ૧ ના રૂા. ૧૦

નોંધ : અનેક આલેશ તથા વૈદ્ય-ડૉક્ટરોની ખાસ માગણી હોતાં અમેએ આ દવા હાલમાં જ પુનઃ
કાળજી રાખી લેનમ દ્રવ્યોમાંથી તૈયાર કરાવી છે, અને આપને જરૂર હોય તેટલી માત્રાથી દેશે.

સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી

૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુમ્બઈ, ૨

ગાંધી રોડ, અમદાવાદ.

લીમડા મોક, મુમ્બઈ

॥ श्री धन्वन्तरये नम ॥

આરોગ્ય, વૈદ્ય અને
આયુર્વેદનું માસિક

સ્થાપના. ૧૯૨૧

આ રો ગ્ય અને આયુર્વેદ

સ્થાપક તત્રી

શ્રી વૈદ્ય ગો. કું. ઠક્કર

સંપાદક

અન્દ્રશેખર ઠક્કર

વર્ષ ૩૩ અંક ૩

માર્ચ ૧૯૫૬

મહા સં. ૨૦૧૨

વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૪

હિંદુસ્થાન બહાર શીલ્ડીંગ ૮

દર વર્ષે બેટ પુસ્તક

આપવામાં આવે છે

અગ્નિ અને શુક્ર

આયુર્વેદમાં આજ્ઞા આપવામાં આવી છે કે :

અગ્નિમૂલ જલ પુસા રેતોમૂલં ચ જીવીતમા

તરમાત્ સર્વ પ્રયત્નેન વનિહ શુક્રં ચ રક્ષયેત્ ॥

આ આજ્ઞાનો ભાવાર્થ છે કે જલનું મૂળ પુરુષોમાં અગ્નિ છે, અને જીવનનો આધાર શુક્ર છે તેથી તમામ પ્રયત્નો વડે શુક્ર અને અગ્નિની રક્ષા (અવરણ) કરવી.

જઠરાગ્નિ પર તંદુરસ્તીનો ખાસ આધાર છે. અગ્નિમાંથી એ સર્વ રોગોનું પ્રમુખ કારણ છે વાયુ વડે વિષમ, પિત્ત વડે તીક્ષ્ણ, કફ વડે મદ એમ ત્રણ અગ્નિને નિંદીત ગણી સમ દોષો વડે સમ અગ્નિ માન્ય કરી છે દરેક મહાભૂતોને, ધાતુઓને પોતપોતાની અગ્નિ હોય છે. આ અગ્નિનું રક્ષણ જલ જરૂરી વસ્તુ છે, જે વ્યક્તિ નિત્ય આહાર વિહાર કરે છે તેનો અગ્નિ સમ રહે છે

શુક્ર યાત્રે વીર્ય એ તો જીવનનું સાચું જળ છે. માટે બિંદુપાતથી મરણ અને ગિંદુ રક્ષણથી જીવન - એ સૂત્રરૂપે કહેવ છે તે યથાર્થ છે અગ્નિ અને શુક્ર આ બેનું રક્ષણ કરનાર વ્યક્તિ સદનશીલ, દીર્ઘાયુ, રિયતપ્રગ્ઠ અને મુખી થાય છે શુક્ર-વીર્યનું રક્ષણ એટલે જલુજ કપરી વસ્તુ છે અને તે સાચા અર્થમાં જલુજ વિરલ લોકો કરી શકે છે માટે તો સાચા અર્થમાં તંદુરસ્ત લોકો જલુજ ઓળા બોવા મળે છે.

આજે તો ખાનપાન દૂષિત બનેલ છે. વિરૂદ્ધ આહાર જીરોચ્છાદ્યો છે નીતિસર્વોદ્ધ લોપાદ્ય છે. માણસો તો જાણે ખાવા માટે જ જીવના હોય તેમ જીવે છે. અંકરાતિયા દોરની પેઠે ખાણું ખવાય છે. આ બધાનો અતિરેક જીવનનો આનંદને લૂટી લે છે

સાચા અર્થમાં જીવન જીવવું હોય તો જળ અને અગ્નિની રક્ષા કરો. એ માટે સર્વ પ્રયત્નો કરી છુટો તો તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થશે અને ધર્મ અર્થ કામ અને મોક્ષના મૂળરૂપ આરોગ્ય ઉત્તમ હોય તે જરૂરી છે એ આરોગ્યની માધના માટે એ સૂત્ર જીવનમાં ઉતારી લ્યો કે આજ્ઞાથી 'અગ્નિ અને શુક્રની રક્ષા - પ્રથમ ધર્મ છે.'

પ્રયોગ મંજૂષા

(૧૧) દીપક ચૂર્ણ

દ્રવ્યો : શે. હિંગ ૧ તો. વજ ૨ તો. પીપર તો. ૩, શુઠ ૪ તો. અજમો ૫ તો. મોટી હરડેની. છાલ ૬ તોલા ચિત્રકમૂળ ૭ તો. કુષ્ઠ તો. ૮.

વિધિ : તમામ દ્રવ્યોનું કપડછાણ ચૂર્ણ કરી સારી રીતે ઘૂંટી કાચની શીશીમાં અરી રાખવું.

માત્રા : ૧ થી ૨ માસા.

અનુપાન : ગરમ પાણી, દહીંનું પાણી, મધ.

ગુણ : દીપક, કફન, અજીર્ણ, ઉદાવર્ત, ઉદરરોગ, પ્લીહા, આદિ મટાડી ભૂખ લગાડે છે.

(૧૨) શુલહર ચૂર્ણ

દ્રવ્યો : અજમોદ, વાવડીંગ, સિંધવ, દેવદારુ, ચિત્રકમૂળ, પીપરામૂળ, વરિયાળી, પીપર, મરી પ્રત્યેક તો. ૧-૧ લ્યો. હરડે તો. ૫, વરધારા ખીજ તો. ૧૦, શુઠ તો. ૧૦.

વિધિ : બધાનું કપડછાણ ચૂર્ણ કરી રાખો.

માત્રા : ૧ થી ૨ માસા.

અનુપાન : ગરમ પાણી.

ગુણ : આમવાત, સંધિશોથ, શુળ, ખસ્તિશુળ, કટિશુળ, ગુદશુળ, જંઘાશુળ, પૃષ્ઠશુળ, ખસ્તિશુળ, તુતી. પ્રતિતુતી, વિશ્વાત્મી, ગૃધ્રસી, હૃદ્રોગ, વગેરે રોગો મટાડે છે. શુલ મટાડવા ઉત્તમ.

(૧૩) અમ્લપિત્તહર ચૂર્ણ

દ્રવ્યો : હરડે, પીપર, દ્રાક્ષ, સાકર, ધાણા અને જવાસો.

વિધિ : કપડછાણ ચૂર્ણ કરી રાખો.

માત્રા : ૧ થી ૨ માસા.

અનુપાન : મધ.

ગુણ : અમ્લપિત્ત, ખાટા ઓડકાર અને કફ તથા પિત્ત હરનાર છે.

(૧૪) આમલકી રસાયન

દ્રવ્યો : આમળાનું ચૂર્ણ : આમળાનો સ્વરસ.

વિધિ : ચૂર્ણમાં આમળાનો સ્વરસ એટલો નાખવો કે તે તર થઈ જાય. ખરલમાં સારી રીતે ઘૂંટી સૂકવવું. એ રીતે વારંવાર ઘૂંટી ૭ વાર લાવના આપી સૂકવી સુદૃઢ ચૂર્ણ કરી લેવું.

માત્રા : એ થી ચાર માસા.

અનુપાન : સાકર, ઘી, કે મધ મેળવી ઉપર દુધ પીવું.

ગુણ : આ ચૂર્ણ વૃદ્ધ છે. નર્પુંસકતા અને પ્રમેહ મટાડે છે. ગોળની સાથે લેવાથી વૃત્તિકારક. શ્રમકારક, રક્તપિત્ત, મૂત્રકૃમ્મ, દાહ અને શુલ મટાડે છે. ભોજનખાદ પાણી સાથે લેવાથી દાહ, અમ્લપિત્ત અને ખાટા ઓડકાર મટાડે છે. ઘીમાં તવા પર શેષીને કાંજ કે પાણી સાથે પીસી મસ્તક પર યા શીર પર લેપ કરવાથી નાકમાંથી થતો રક્ત-સ્રાવ તુરંત અટકે છે.

(૧૫) આમલકયાદિ ગણ

દ્રવ્યો : આમળા, હરડે, પીપર, ચિત્રકમૂળ, સિંધવ સમભાગે લ્યો,

વિધિ : કપડછાણ ચૂર્ણ કરો.

માત્રા : ૧ થી ૨ માસા.

અનુપાન : જલ.

ગુણ : મલબેદક, દીપક, પાચક છે તથા રક્તતા અગ્નિમાંધ, અગ્નિ, જીર્ણ જવર અને કફને મટાડે છે.

(૧૬) કટફલાદિ ચૂર્ણ

દ્રવ્યો : કાચકળ, પુષ્કરમૂળ, પીપરનાની, કાકડાશીંગી.

વિધિ- જપા દ્રવ્યોનું કપડાજી ચૂર્ણ કરી લેશે.

માત્રા- ૧ માસા

અનુપાન- મધ

ઉપયોગ- કાસ, શ્વાસ, જ્વર મટાડે છે

(૧૭) કુષ્ઠાદિ ચુર્ણ

દ્રવ્યો : કુઠ, દત્તીમૂળ, વવણાર, કાળા-મરી, પીપર, મિથુન, મધુસૂત્રવજ્ર, નવસાર, વજ, અન્તો, મે દિગ, સર્જકાશ્વાર, ચવક, ચિનકના મૂળ સમમાત્રે લેશે શુક ૨ ભાગ.

વિધિ- જપાનું બારીક ચૂર્ણ કરી લેશે

માત્રા- ૩ થી ૪ માસા

અનુપાન- ગરમ પાણી.

ગુણ- વાતોદર, આશ્માન અને આનાક મટાડે છે અને એમાં પેતાની અસર દૂરત બતાડે છે.

(૧૮) ગોક્ષુરાદિ ચુર્ણ

દ્રવ્યો- ગોખર, એખરો, ચનાવરી, કૌચ-ખીજ, નાજનકાની જાણ, અતિજળના મૂળની જાણ

વિધિ- સમમાત્રે સહ કપડાજી ચૂર્ણ કરે.

માત્રા : ૧૦ થી ૩ માસા.

અનુપાન- ગોદુગ્ધ

સમય- રાત્રે સુતી વખતે.

ગુણ- વાદરૂપ, રૂપ છે, નપુમત્તા અને પ્રમેદ મટાડે છે

(૧૯) નિમ્બાદિ ચુર્ણ

દ્રવ્યો- લીમડાના શુષ્ક પાન તો. ૪૦ શુક, મરી, પીપર, દરડે, ખદેડા, આમળા, સિંધવ, સમગ, ખીડકાજી, વવણાર, સર્જકાર, પ્રત્યેક ૪-૪ તો અન્તો તો ૨૦.

વિધિ- જપા દ્રવ્યોનું કપડાજી ચૂર્ણ કરી લેશે

માત્રા- ૧ થી ૩ માસા

અનુપાન- ગરમ પાણી સવારે

ગુણ- વિષમજ્વર, વજન પીડા રૂદિ યુક્તજ્વરને મટાડનાર ઉત્તમ છે

(૨૦) વળદંતા મંજન

દ્રવ્યો- દરડે, ખદેડા, આમળા, શુક, મરી, પીપર, શુ મોરમુયુ મિષા, ખીડકાજી પત્તજ, માવાળ સમમાત્રે

વિધિ- કપડાજી ચૂર્ણ કરી લેશે.

માત્રા- ૧ માત્રો દંતો પર પચ્ચા માટે

ગુણ- સવાર સ્નાન આ ચૂર્ણ દંતો પર ગમતાથી દાંત દદ માવ છે દંતચાન (દાણતા દંત) માટે વિગત ઉપયોગી છે

નોંધ- આ ચૂર્ણનો ઉપયોગ કરનાર અતિ દડી કે અતિ ગરમ પેશ કે ખાણ વાનગી ન લેવી તથા તમાકુ, ચોકળેટ, પીપરમીન્ટ જેવી દાંતો બગાડના નીજ ન ખાલે.

(૨૧) વ્યોપાદિ ચુર્ણ

દ્રવ્યો : શુક, મરી, પીપર, હન્ડવર, લીમડાની જાણ, કરિયાવ, બાજરો, ચિત્રમૂળ કુકુ, પાણ, દારૂદગદર, અતિવિષ, પ્રત્યેક ૧-૧ ભાગ કપડાજી ૧૦ કાચ.

વિધિ- જપા દ્રવ્યોનું ચૂર્ણ મેળવી કપડાજી કરી રાખવું.

માત્રા : ૨ થી ૪ માસ

અનુપાન- મધ સાથે મેખાનું પાણી કે ગરમ મધ.

ઉપયોગ : ત્વરાતિસાર, મદ્ય, દેશ, ગુલમ, પીલાદિ, વડે, કમળ, અર્ધિ વખ્ખા મટાડે છે આ ચૂર્ણ ૧ માસ અને માલી છે

“ આયુર્વેદ દિનદર્શિકા ”

નાસિક ખાતેના સુપ્રસિદ્ધ આયુર્વેદ સેવા સંઘે ત્રણ પાનાની દિનદર્શિકા પ્રગટ કરી છે. પ્રત્યેક પાનાની અન્ને બાજુ છપાઈ કામ છે અને પ્રત્યેક પાનામાં બપોળે માસ આપ્યા છે. આ પાન પર માસ દર્શનમાં તિથિ, તારીખ અને તહેવારો દર્શાવેલ છે.

આ દિનદર્શિકામાં પ્રત્યેક પાન પર આયુર્વેદના સુત્રોનું સુંદર વિવરણ અને વિવેચન છે. આયુર્વેદના પ્રચારની આ એક ઉત્તમ રીતિ છે. અને એ દષ્ટિ રાખવા બદલ સેવા સંઘના સંચાલકોને અમે અભિનંદીએ છીએ.

આયુર્વેદ સેવા સંઘ એક બહુજ્ઞ સેવાભાવી સંસ્થા છે. અમેએ નાસિકની મુલાકાત લેતાં વારંવાર આ સંસ્થા જોવાની અમને

તક સાંપડી છે. આ સંસ્થામાં હાથગનાવટના ઉત્તમ કાટિના શાસ્ત્રીય અને અનુભવી ઔષધો તૈયાર થાય છે. ઉપરાંત તેઓ ‘આયુર્વેદ પત્રિકા’ નામક સુંદર પાક્ષિકનું સંચાલન કરે છે. એ પત્રના સંપાદક શ્રી બિંદુભાઈ પંડિત સેવાભાવી માણસ છે.

ભારતવર્ષમાં આયુર્વેદ માટે બહુ ઓછા માણસો આવું તપોમય જીવન જીવે છે. સેવા સંઘ તરફથી ‘શુદ્ધાયુર્વેદ વિદ્યાલય નાસિક’ ખાતે સુંદર રીતે ચાલે છે. જેનું ગત પરીક્ષામાં સો ટકા સફળ પરિણામ આપ્યું હતું.

સેવાસંઘના સંચાલકોને દૈન્યર વધુ શક્તિ અને સાતુકૂળ સંયોગો આપે એવી પ્રાર્થના છે. વૈદ્યસમાજ આ ઉમદા સંસ્થાનો લાભ લે એવી ભલામણ છે. શિરનામું: આયુર્વેદ સેવાસંઘ નાસિક. -તંત્રી.

આયુર્વેદિક દવા

સ્પેશિયલ નં. ૧

રામતીર્થ

બામ્હી તેલ

આજ કાળા અને અમકદાર બને છે.
લાલ રંગ આજ બારે છે.




શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમ દાદર, મુંબઈ ૧૮

‘યોગના આસનોનું ચિત્રપટ’ કિંમત રૂ. ૧૫૫ મ. ગ્રાહકોએ મોકલી મંગાવે

સુવર્ણ વસંત માલતી

આયુર્વેદના કેટલાક અતિ પ્રચલિત યોગોમાં આ એક અગ્રગણ્ય યોગ છે. સૌ કોઈ પ્રકૃતિ ને અનુકૂળ આવે અને વૈદ્યોને કીર્તિ અને અર્થ બન્ને અપાવે તેવો આ યોગ છે. ‘રસ યોગસાગર’માં આ યોગના અનેક પાક આપેલા છે. તેમાં મુખ્યત્વે પ્રચલિત પાકનિમ્ન પ્રમાણે છે:

દ્રવ્યો: સુવર્ણભરમ કે વર્ક તો. ૧

મોતીપિષ્ટ તો. ૨

શુ. હિંગળો તો. ૩

ધોળાં મરી તો. ૪

શુ. ખર્પૂર અથવા યશદભરમ તો. ૮

વિધિ : પહેલાં સુવર્ણ ભરમ કે વરકને હિંગળોક સાથે મેળવી ધુટવું. પછી જાડીની વસ્તુઓ મેળવી ગાયના કાચા દુધમાંથી કાઢેલું માખણ તો. ૨૫ મેળવવું અને ધુટવું અને ધુટતા ૩ થી ૪ કલાકે માખણની ચીકારા જતી રહે પછી સારાં મોટાં રસદાર લીંબુના રસમાં ૨૧ દિવસ ધુટવું અને ત્યારબાદ ૧-૨ રતીની જોળીઓ કે ૧-૨ માસાની ટીકડીઓ કરી લેવી.

નોંધ : સુવર્ણ ભરમ કે વરક બન્ને વાપરવાનો ચાલ જુદે જુદે સ્થળોએ પ્રચલિત છે. ખાપરિયાને અભાવે જસતભરમ લેવી. ખંતીજ હાંગળો શોધિત વાપરવો. તેની જગ્યાએ દિગુણ ગંધક ખરિત રસસિંદુર વાપરવો. ૨૫ તોલા માખણને બદલે ૪ તોલા માખણ નાખી લીંબુના રસમાં ૪૦ દિવસ મુઘી ધુટવામાં આવે છે. પરંતુ લીંબુનો ક્ષાર તેમાં બધવાનો સંભવ છે. મોતીપિષ્ટને અભાવે છીપ પિષ્ટ પણ લેવાનો ચાલ છે. ખર્પૂર સંદિગ્ધ હોય શુદ્ધ પ્રાપ્ત ન થતાં હોય તે સ્થળે યશદ વાપરવાનો ચાલ વધુ છે.

માત્રા : ૧ થી ૨ રતી.

અનુપાન : પીપર, મધ, માખણ કે અન્ય યોગ્યાનુપાન સાથે.

ઉપયોગ : આ રસાયન ક્ષય, છર્ણુજ્વર, પ્લીહાશ્લેષ્મ, સ્ફૂટવિકાર, મંદાગ્નિ, પ્રદરરોગ, નખગાઈ, માનસિક અસ્વચ્ચતા, ખાંસી, ધાતુ-ક્ષય, મન્તકશુળ મટાડી છર્ણુદરદોમાં તે ધીમે ધીમે લાભ કરે છે અને કોઈ પણ પ્રકારની નખગાઈ, કબરત કે ચાક કે વૃદ્ધાવસ્થામાં આવેલી અશક્તિ-ખાતીપૂર્વક મટાડે છે.

મૂળ ગ્રંથકારે ‘મર્વરોગે વસન્ત :’ એમ કહ્યું છે તે યથાર્થ છે. આ રસાયન છવન વિનિમય ક્રિયા સુધારનાર રસાયન છે. સુવર્ણ વસંતમાલતીથી ઉત્તરોત્તર ધાતુ ઉત્પાદન વધી ધાતુઓનું સ્થિરીકરણ થાય છે. દરેક ધાતુ-ઓના પોત પોતાના અગ્નિ જ્વારે બરોબર કાર્ય કરે છે ત્યારે ધાતુપરિપોષણ ક્રમ પણ બરોબર ચાલે છે. આથી શરીરમાં પોષણ બરોબર થઈ શુક્ર અને ઝોજની વૃદ્ધિ થાય છે. એરકોચલાં કે એ પ્રકારના દ્રવ્યો લેવાથી તાત્કાલિક સ્ફુર્તિ લાગે છે પણ એ સ્ફુર્તિ ક્ષણિક હોય છે. શાન્તતંતુની ઉતેજના દુરે હોય છે આ સાચા અર્થમાં શક્તિ નથી. મૂળ તો પાચક રસની ઉત્પત્તિ સમ્યક રિત્યા થાય અને ધાતુઓની ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિ થાય તે કાર્ય આવશ્યક છે. એટલે કોઈ ગભીર મંદગી પછી દરદી ઉડ્યો હોય ત્યારે અગ્નિ ગદ્ગદા મંદ હોય છે. શારીરિક ધાતુઓ પણ ક્ષીણ હોય છે. આવી ધીમારી પછીની નખ-ગાઈમાં સુવર્ણ વસંત માલતી શક્તિવર્ધક તરીકે ઉત્તમ છે. એની તોલે અન્ય કોઈપણ ઉપાય આવે તેમ નથી.

અમોએ આ સુવર્ણવસંતમાલતી, ચિકિત્સા વ્યવસાય માટે નિર્માણ કરી છે તેમાં મોતી અત્યંત ઉંચા અક્ષરાઈ અને રસસિંદુરને બદલે પોડશગુણ ચત્રોદય નાખેલ છે. એટલે આ યોગ એની ઐષ્ટ કક્ષાએ પહોંચે છે.

શ્રી રવ. વૈદ્ય ગંગાધર શાસ્ત્રી ગુણે આ યોગ પર વિદ્વતા પૂર્ણ નોંધે. આપતાં તેમના અન્ય “ઔષધ ગુણ ધર્મ શાસ્ત્ર”માં લખે છે.

“વીર્યનો નાશ ધણી રીતે થાય છે. બહુ મૈથુન, વિરૂદ્ધ મૈથુન (હસ્તમૈથુન વગેરે)ના કાર્યમાંથી વીર્યનો નાશ થાય છે. વીર્ય ક્ષીણ થવાથી ઓળ ક્ષીણ થાય છે. અને પછી શક્તિ ઘટી, બીજા ધાતુઓની પુર્તિ ન થઈ શકવાથી ધાતુઓ ક્ષીણ થાય છે. પરિણામે બુદ્ધિ વગેરે ઈન્દ્રિયો બરોબર કાર્ય કરી શકતી નથી. તથા બુદ્ધિ, સ્મૃતિ, ધારણાશક્તિ મંદ થઈ જાય છે. ઓળક્ષય અને શુક્રક્ષય થવાથી મનમાં ભુદા ભુદા ભ્રમ થવા માંડે છે. કોઈ પણ વાત બહુ યાદ રહેતી નથી. દર્દી બોલતાં અચકાય છે. વિચાર કરતાં થાકી જાય છે. વિચાર એકધારા આવતા નથી. ભ્રમિત હોઈ મુઠની માફક બેસી રહે છે. બહેરા મુંગા જેવો લાગે છે. મગજમાં કોઈ વિચાર જ ન હોય તેમ ઉન્માદિત લાગે છે. ધાતુક્ષીણ થવાથી અંદરના અવયવો પણ અશક્ત અને કૃશ થઈ જાય છે...આ પ્રકારની વિકૃતિમાં સુવર્ણ વસંત બહુ ઉત્તમ છે.

મૈથુનની લાલસા બહુ વધી ગઈ હોય અને વૃષ્ટિ ન થવાથી તેમાંજ ચિત્ત રહે એ એક આપત્તિ છે. વૈદ્યોને આનું નિદાન કરવું પણ અઘરું છે. આમાં સ્ત્રી દરદી હોય તો તો પછી પૂછવું જ શું? આમાં વાતવાહિનીઓ તેનાં કેન્દ્રો અને ચક્રમાં ક્ષોભ એ ખાસ કારણ છે. આ પ્રકારની વિકૃતિઓમાં સુવર્ણ માલિક ભસ્મ કે ખાલ્લી અને જટામાંસી જેવા શામક ઔષધિઓ સાથે સુવર્ણ માલિકની વસંત વાપરવી જોઈએ.

સ્ત્રીઓના શ્વેતપ્રદરમાં સુવર્ણ વસંત બહુ લાલકારક છે. ખરું જોતાં શ્વેતપ્રદરમાં ઘણી જાતો થાય છે. આમાં ગર્ભાંશય કે

થોનિમાર્ગની શ્લેષ્મિક કલામાં ગરમી થઈ પ્રદર થયો હોય અને રોગ નવો હોય તો ગળોસત્વ અને મધ સાથે સુવર્ણ વસંત આપવાથી ફાયદો થાય છે. બીજાશયની વિકૃત અને વ્રણથી પ્રદર હોય તો સાથે પ્રદરાંતક લોહ, પ્રદરાંતક રસ વગેરે ઔષધિયોનું સેવન અને બહારના ઉપચાર કરવા જોઈએ.

કેટલાકને સુવર્ણ વસંત માલતીથી પિત્ત ઉછાળા મારવાના બનાવ બને છે. પણ તેમાં તે પ્રવાલપિષ્ટ કે ગળોસત્વ સાથે આપવું.

આ ઔષધિ બાળક, વૃદ્ધ, અને સગર્ભા સ્ત્રી બધાને માટે હિતકર છે. આ વસંત માલિકની બધી રૂપમાં બધા દેશમાં બધી પ્રકૃતિવાળાને કોઈ પણ જાતના ભય વગર આપી શકાય છે. સગર્ભા સ્ત્રીને ગર્ભપાળ રસ સાથે આપવાથી હૃષ્ટપુષ્ટ બાળક પૂરે સમયે વિના તકલીફે જન્મે છે.

આ રસાયન રમવાહિનીઓ રસ ઉત્પન્ન કરનાર પીંડ, યકૃત, બરોળ વગેરેના રોગોમાં અકસીર છે. યકૃત અને બરલના રોગ (બુદ્ધિ અને નબળાઈ)ને દૂર કરી પાચનક્રિયા નિયમિત કરે છે. આ ઔષધિનું મુખ્ય કાર્ય છે. અને તેથી થોડા વખતમાં શરીર સશક્ત બને છે. સુવર્ણ વસંત માલિકીમાં રસાયન, બળ આપનાર, ક્ષય અને જંતુનાશક તથા રક્તપ્રસાદન ગુણ છે. આ રસાયન વાતવહન મંડળ, નાડીચક્ર વગેરેથી લઈ શરીરમાં સુક્ષ્મ અવયવ સમુદાયને શક્તિ આપવાનો મહત્વનો ગુણ છે. કફક્ષયની પહેલી અવસ્થામાં સુકી ખાંસી ઝીણો તાવ, ખાસ કરી સાંજે શરીરની ગરમી વધવી, દિવસે દિવસે શક્તિ ઘટતી જવી અને સવારે પરસેવો થવાના લક્ષણો થાય ત્યારે સુવર્ણ વસંત માલિકી આપવી જોઈએ. આ અવસ્થામાં રસાયનની સારી અસર થવાના દાખલા મળે છે, પ્રવાલપિષ્ટ અને

સીતોપલાદિ ચૂર્ણ સાથે વધુ ઝડપી અસર કરે છે.

વસંત માલતીથી ક્ષયમાં ખાસ કરી જંતુ-જન્ય ક્ષયમાં પ્રથમ અવસ્થામાં શારીરિક શક્તિ અને પ્રતિકાર શક્તિ વધારવાનું કાર્ય થાય છે. પ્રતિકાર શક્તિ વધવાથી ક્ષયના જંતુ નાશ પામે છે આ અસર સુવર્ણ અને મોતીના યોગની છે.

સુવર્ણ વસંત માલતીમાં આવતું સુવર્ણ અને મોતીનું સંયોજન ઉત્તમ હૃદય બને છે. મસ્તિષ્ક, હૃદય, ફેફસા જેવા શારીરિક અવયવોને બળ આપે છે. ઉત્તરોત્તર ધાતુત્પત્તિનો ક્રમ વધારી છેવટે ઓળને વધારે છે. યશદનો ગુણ પરસેવાને રોકનાર છે. તે કષાયરસ પ્રધાન અને શીતળ છે, કફ અને પિત્તનું શમન કરે છે. જ્વર અને ક્ષયની પહેલી, અવગ્ધાના કીણા તાવમાં જસત ભરમનો ઉપયોગ બહુ સારો થાય છે. ટુંકમાં તે કફ પિત્તદોષ, રસમાંસ દૂષ્ય ઉપર કાર્ય કરી રસ-વહ અર્થાઓ આંતરડાં, ગળું, આંખો, મૂત્ર-પિંડ, સ્વાદુપિંડ, કલેજા અને ફેફસા પર કામ કરે છે. આ યોગમાં પડતા હિંચુલને રથજે રસસિંદુર વપરાય છે. અમોઝે પેાડય-ગુણ ચંદ્રોદય નાખીને યોગ તૈયાર કર્યો છે આ પ્રકારનો ચંદ્રોદય પુર્ણતઃ યોગવાહી બને છે. અને તે આ યોગમાં આવવાથી યોગ પુર્ણતઃ બળવાન બને છે.

સુવર્ણ વસંત માલતીમાં ૧ તોલા સુવર્ણ-માંથી લગભગ ૨૫ થી ૨૬ તોલા માલતી તૈયાર થાય છે. યોગની ઘૂટાઇ પૂરી થાય અને ગોળીઓ વાળવી પડે તેથી પુર્વે ૧ તોલો કેશર અને ૦૧ તોલો કસ્તુરી મેળવીને ૧ થી ૧૦૦ રતીની ગોળી કરવી. આથી યોગની અસર-કારકતા વધે છે. વધુમાં સરસ સુગંધી યોગ થાય છે. આ યોગમાં પડતા કસ્તુરી કેશરથી

યોગને કાઠી પણ સ્વરૂપે હાનિ નથી થતી, આ રીતે એક રતીમાં રતીનો સોમો ભાગ કસ્તુરી પડવાથી યોગ કાઠ પણ રીતે હાનિ-કારક નથી થતો. સગર્ભા સ્ત્રીને પણ છુટંથી આપી શકાય છે.

સુવર્ણ વસંત માલતી અનુપાન બેઢથી અનેક રોગોમાં સારું કાર્ય કરી શકે છે. કફમાં અને વાયુમાં ચોસક પહોરી પીપર જોડે મેળવીને આપવી. કાસમાં પીપર અને અજ્ઞક સાથે આપવી. પાંકુમાં સુવર્ણ માશિક, મંદુર અને પ્રવાલ સાથે આપવી. ઉરઃક્ષતમાં લાક્ષગોદન્તી સાથે કુખમાંડાવલેહના અનુપાનથી આપવી. તેજ પ્રમાણે વજન વધારવા શક્તિ વધારવા માટે વ્યવનપ્રાસાવલેહ જોડે આપવાથી સારી અસર થાય છે. આ ગદ્યા એના પ્રચલિત અનુપાનો છે. કુશળ વૈદ્યો એને વિવિધ રોગોમાં અન્ય પ્રયુક્ત ઔષધો સાથે આપવાથી તે રોગમાં ઔષધ યોજના સફળ બનશે. અધિક સત્ત્વરે ગુણ પ્રાપ્તિ થશે.

આ યોગ બનાવવો સરળ છે. સુવૈદ્યો એ બનાવી યશ અને અર્થની પ્રાપ્તિ કરે. જેને બનાવવામાં તકલીફ જેવું હોય તે, અમારી સરસા સિન્ધ આયુર્વેદિક શર્મસીમાથી મંગાવી દ્યે અંજર કરતુરીથી યુક્ત સુવર્ણ વસંત માલતીના તોલા ૧ ના ૩૦. ૬૦ છે. તે વગરના રપેશીઅલના તોલા ૧ ૩૦. ૫૦ છે. ચિકિત્સા વ્યવસાય માટે નિર્મિત આ ઔષધનો સૌ કાંઈ લાભ દ્યે તેવી લક્ષામણ છે.

આધાર ગ્રન્થો (૧) ભૈષજ્યગ્નાવલી

(૨) યોગગ્તાકર

(૩) રસતંત્રસાર

(૪) ઔષધિ ગુણધર્મશાસ્ત્રઃ
શ્રી રવ. વૈ. ગંગાધર શાસ્ત્રી
ગુણે

દાંત અને દાંતાણુ

દાંતાણુ કરવું એટલે મોઢા માઠેના બત્રીસ દાંતો તેમજ જીભ પરનો ચીકણો પદાર્થ સાફ કરી કાઢવો. દાંત સાફ કરવા એટલે દાંતના મૂળ તેમજ અંદરનો ભાગ બરાબર સાફ કરવો.

કેટલાક માણસો દાંતાણુ સવારમાં વહેલા ઉઠીને મોઢામાં નાખે છે. દાંતાણુને બરાબર ચાવીને પાતળો, ઝીણો, સુંવાળો કુચો કરે છે. કુચા વડે દરેક દાંત સાફ કરવા બેઠબે, પણ કેટલાક માણસો મોઢામાં દાંતાણુ રાખીને આવ્યાજ કરે છે. તે એટલે સુધી કે 'બડધુ' દાંતાણુ તો ચવાઈ જાય છે. ત્યાર પછી જેમ તેમ દાંતો પર દાંતાણુનો કુચો જલદી જલદી ફેરવીને જીભ પરનો ચીકણો પદાર્થ કાઢીને દાંતાણુની ચીરીઓ ફેંકી દે છે. આ રીતે દાંતાણુ કરવાથી દાંત સાફ થાય નહિ.

દાંતાને અને તંદુરસ્તીને બહુજાનજાકોનો સંબંધ છે. જેના દાંત ગંદા અને પથરી-છારી બાઝેલા હોય છે, તે લગભગ રોગી જીવન ગુમારે છે. તેથી દરેક માણસની ફરજ છે કે દાંત પર પથરી-છારી હોય તો ચપ્પાના છેડાની ધાર વડે ધીમે ધીમે હાથ મૂકે નહિ એમ નીચે દાંતના મૂળમાં ન લાગે તેવી રીતે કોતરીને કાઢી નાખવી. શહેરમાં તો દાંત સાફ કરવાનાં મશીનો દાકતરો પાસે હોય છે, તેથી દાંતના કાબેલ દાકતર પાસે જઈ તેવા દાંત સાફ કરાવી લેવા.

આટલું બધુ પછી દરરોજ દાંતાણુ કરવાનું ચૂકવું નહિ. દાંત સાફ થયા પછી દરરોજ દાંતાણુ કરતી વખતે ખુબ કાળજીપૂર્વક એક એક દાંત સાફ કરવો. એક દિવસે એક દાંત સાફ કરીએ તો બત્રીસ દિવસે બત્રીસ દાંત સફેદ મોતીના દાણા જેવા ચકચકાટવાળાં

લેખક:

શ્રી દેવદત્ત શર્મા

કરીને આપણી તંદુરસ્તી તેમજ મોઢાની સુંદરતા મેળવી શકીશું.

કેટલાક માણસોના દાંતોમાંથી લોહી નીકળે છે. તેનું મુખ્ય કારણ એ છે દાંતો બરાબર સાફ ન થતા હોવાથી ખાધેલ અનાજનાં ઝીણાં રજકણો દાંતો સાથે ચોટી જાય છે, તેથી તેમાં સડો ઉત્પન્ન થાય છે, પછી તેમાંથી પથરી-છારી બને છે. એ પથરી-છારી દાંતના મૂળને કોતરી નાખે છે. જેમ જેમ તે કોતરાઈ જાય છે તેમ તેમ દાંતોના મૂળ નરમ પડે છે અને તેમાંથી લોહી નીકળવું શરૂ થાય છે. એ બરાબર લોહી થુંકી સાથે પેટમાં જાય છે. તેમાંથી રોગનો જન્મ થાય છે.

દાંતોના રોગમાંથી બચવું હોય તો દાંતાણુ વડે દરેક દાંત બરાબર કાળજીથી સાફ કરવા. ત્યાર પછી જીભ પરનો ચીકણો પદાર્થ કાઢી નાખવો, તેમજ મીઠાને પાણીમાં મેળવીને કાગળા કરવા. જેથી દાંત માંહેનાં ઝેરી જંતુઓનો નાશ થશે. અને મોઢામાંથી નીકળતું લોહી અંધ થશે, મોઢામાંથી નીકળતી બરાબર વાસ બંધ થઈ મોઢું સ્વચ્છ રહેશે. દિવસે અથવા રાત્રે ભોજન લીધા પછી મોઢામાં પાણી ભરી કાગળા કરી દાંતો સાફ રાખવા.

સુંદર, સ્વચ્છ દાંતો મનુષ્યના ચારિત્રમાં વધારો કરે છે. શરીર તંદુરસ્તી તેમજ ખોરાક ચાવવા માટે દાંતો બહુ જ ઉપયોગી નીવડે છે. જ્યારે તમે હસતા હો ત્યારે તમારા દાંતો અરીસા-દર્પણમાં જુઓ, ગંદા હોય તો સાફ કરો, સ્વચ્છ હોય તો વધુ સાફ રાખો. પછી તમે હાથ કરજો, કેવો સુંદર ચહેરો દેખાય છે. તેનો ઉત્તર તમે તમારી મેળે મેળવી લેશો.

(તંદુરસ્તી)

‘આયુર્વેદ જગત’ની અનોખી રજુઆત :

વૈદ્યકીય જગતનું આર્થિક સરવૈયું....

આયુર્વેદના રાજકારણની તટસ્થ સમીક્ષા કરનાર સુપ્રસિદ્ધ મિરાદર પત્ર ‘આયુર્વેદ જગતે’ એક પ્રશ્નાવલી કાઢી છે આ પ્રશ્નાવલીનો ઉદ્દેશ સ્પષ્ટ કરતા જણાવે છે કે “ભારતના અર્થકારણમાં આપણો વૈદ્યોનો કશો દિસ્સો ખરો? એક વૈદ્યને નાતે દેશના અર્થકારણને આપણે ઉપયોગી ખરા? કેવળ ચિકિત્સાની દૃષ્ટિને દૂર કરેતા વૈદ્ય તરીકે આપણે દેશને અને આપણા વૈદ્યોતર પડોશીઓને સહાયશ્રુત ખરા? આપણી પોતાની પરિસ્થિતિ કેવી?”

આ પ્રશ્નાવલીનો ઉપરોક્ત ઉદ્દેશ્ય અમને ગમ્યો છે સદર પ્રશ્નાવલી શબ્દશ નીચે આપી છે આરોગ્યસિન્ધુના વાચકો પશુ તે બરી શકે કે આમા કોઇની અગત હકીકત જાણવાનો ધરાહો નથી ઉત્તરોને અતે પોતાનું નામ પ્રગટ ન કરવું હોય તો ન લખે સર્વે વિગતો ખાનગી જ રહેશે પ્રશ્નોના ઉત્તર પ્રામાણિક અને ટૂંકા હોય તે જરૂરી છે ઉત્તરો આયુર્વેદ જગત હર, આત્મારામ રોડ, મુબઇ ૨ કે આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલય, સિન્ધ કાર્મસી, ૩૭૫, કાલમહેવી મુબઇ ૨ ને મોકલી શકે છે ઉપર “આર્થિક તપાસ” એમ પરખીડિયામાં ખુણે લખવું

આયુર્વેદ જગતકાર લખે છે કે, “આ અભિનવ સાહસ પછવાડે કોઇ વ્યક્તિગત સસ્થાગત કે સરકારગત આર્થિક વા ઈતર સહાય નથી માત્ર એકનિષ્ઠ શ્રદ્ધા કે આકંડાઓ તપાસીને એમ પુરવાર કરી શકાય તેમ છે કે વૈદ્યો કેવળ વૈદ્યકીય રીતે જ નહિ પણ ઈતર રીતેય દેશને સમાજને અને રાજ્યને સહાયરૂપ છે એ પશુ પોતાનો યત્નિચિત્ કાળો દેશના ધણતર અને વિકાસમાં આપે છે તથા વૈદ્ય, વૈદ્યક અને આયુર્વેદ દેશને માટે માટે આવશ્યક છે એ આપણી ગણતરી

ખોટી હોય તો વૈદ્યોએ સામુહિક ફેરવિચાર કરવાનો વખત આવ્યો છે એમ માનવું પડશે આપણી સાચી હકીકત મળે તોજ કશું જાણવાનું, તારવી શકાય ઉત્તર આપનાર મિત્ર, પોતાને કીક લાગે તે વધુ હકીકતો ઉમેરી શકે છે ઉત્તર કુસ્કેપ કદના કાગળ ઉપર લખવાં ઉત્તર લખતી વખતે માત્ર પ્રશ્નાક લખીને ઉત્તર મોકલશે વૈદ્યકીય સન્ધાઓ પશુ આ દિશામાં સહાય આપવાની કૃપા કરે આપણે આપણું સરવૈયું કાઢવાનું છે સહુ સહાય કરે ઉત્તરો તા ૩૦-૪-૧૯૫૬ પુર્વે મળે તેમ મોકલવા વિનંતી છે ઓછામાં ઓછા સો ઉત્તરો આવે તોજ કૈંક આપુ સરવૈયું કાઢી શકાય પ્રશ્નો તૈયાર કરવામાં અને ઉત્તરો તપાસવામાં અર્થકારણને સમજનારા એક બે મિત્રોની સહાય લીધી છે અને સેવાશે”

આ જ ની ઉપરોક્ત યોજનાને અમારો ટોકા અને અભિનંદન બનતે છે, આ મિન્ધુતા બહોળા વાચક વર્ગના વૈદ્યોને વિનંતિ છે કે ઉત્તરો સવેગા બરી મોકલે આ યોજનામાં આરોગ્યસિન્ધુ સહર્ષ જોડાય છે અમારા ઉત્સાહને, આશા છે કે, વૈદ્યો તન્મૂલ્ય સારો સાથ મળશે

આ પ્રકારની પ્રશ્નાવલીનો શાંતિપૂર્વક વિચાર કરતાં તેની ઉપયોગીતા સમજાશે, અને તેના ઉત્તરોમાંથી આપણી આર્થિક પ્રગતિ કે પીછેહઠનું આપણને લાન થશે વૈદ્યો આ યોજનામાં સારો એવો સહકાર આપશે એવી આશા રાખવી વ્યર્થ નહિ મશાય પોતાને અનુ કૂળના હોય કે ના સ્પર્શતા હોય તેનો ઉત્તર ન આપવો અથવા પોતાને જે કંઈ બાબત વધારામાં જરૂરી લાગે તે ઉમેરી

સપાદક આરોગ્યસિન્ધુ

નોંધ: પ્રશ્નાવલી પાઞ્જ આપી છે

૧ આપનાં કુટુંબમાં વૈદ્યકની પ્રણાલી કેટલાં વર્ષોથી અસ્તિત્વમાં છે? આપ પોતેજ પ્રથમ વૈદ્ય છો? આપનાં સંતાનોમાંથી વૈદ્યક તરીકે કેટલાં વળ્યાં છે?

૨ આપનું દવાખાનું શહેરી વિસ્તારમાં છે, નાનાં ગામમાં છે કે ગામડામાં છે?

૩ આપ પદ્ધતિ ધર છો? રેજિસ્ટર્ડ-એનલિસ્ટેડ છો કે કાયદાની કલમ ૩૨ ને અન્વયે વ્યવસાય ચલાવો છો? આપનો વ્યવસાય શુદ્ધ ગણાય કે મિશ્ર?

૪ આપ વૈદ્ય તરીકેની નોકરી કરો છો કે સ્વતંત્ર દવાખાનું ચલાવો છો? કે પછી બન્ને? નોકરી સરકારી છે? કે ખાતની? વેતન શું છે?

૫ આપને ત્યાં રોજના કેટલા રોગીઓની સારવાર થાય છે?

૬ રોગીઓને અપાતાં ઔષધોનું અને તેઓને ત્યાં લેવાતી મુલાકાતોનું શુલ્ક ક્યાં માપદંડ પર લેવામાં આવે છે?

૭ આપ વૈદ્યકેતર કામકાજ પણુ કરો છો? કયા પ્રકારનું અને તેમાંથી આપને શી પ્રાપ્તિ થાય છે?

૮ આપનાં દવાખાનાંની પૂરી વાર્ષિક આવક શી છે?

૯ આપ ઇન્કમેટેક્સ ભરો છો? કેટલો?

૧૦ આપનાં દવાખાનામાં કેટલા નોકરો છે? તેમનો પગાર કેટલો આપો છો? ઘરમાં વધુ નોકરો હોય તો કેટલા અને તેમનો પગાર કેટલો?

૧૧ આપની સઘળી દવાઓ આપ જ બનાવવાનું કરો છો? કે સઘળી બહારથી લેવાની?

લો છો? કે અમુક દવાઓ બહારથી લઈને બાકીની દવાઓ બનાવે છો? આ દવાઓનાં મૂલ્ય કેટલાં થાય?

૧૨ આપ જો બહારથી નિર્માણો ખરીદતા હો તો કે કે ક્ષાર્મસીઓને પસંદગી આપો છો?

૧૩ આપનાં નિર્માણો માટેનાં મૂલ્ય દ્રવ્યો આપ ખરીદો છો કે એકત્ર કરાવો છો? વર્ષભરમાં શી કિંમતનાં મૂલ્ય દ્રવ્યો આપ ખરીદો છો અને ઉપયોગમાં લો છો? મુલ્ય દ્રવ્યોની ખરીદી માટે આપ કે સંસ્થાઓને પસંદગી આપો છો?

૧૪ આપનાં નિર્માણો તૈયાર કરવા માટે આપ સ્વતંત્ર નોકરો-રોજો છો કે ચાલુ નોકરોથી જ કામ ચલાવી લો છો? આ નોકરોનો પગાર શો?

૧૫ કુપીપકવો અને આસવારિષ્ટો આદિ બનાવો છો? બનાવરાવો છો? વર્ષભરમાં શી કિંમતનાં તે તૈયાર કરાવો છો? જો બહારથી ખરીદતા હો તો કઈ સંસ્થાના નિર્માણો આપને પસંદ છે? વર્ષભરમાં આપની ખરીદી શી કિંમતની હોય છે?

૧૬ આપે જિંદગીનો વિમો ઉતારાવ્યો છે? કેટલી રકમનો અને કઈ કંપનીમાં? આપના સ્વજનોના વિમા આપે ઉતારાવ્યા છે?

૧૭ કોઈ વિમા કંપની આપને વૈદ્યકીય નપાસનું કામ સોંપે છે? આ દિશામાં આપની વાર્ષિક આવક શી?

૧૮ આપના પુત્રોને વધો બનાવવાની આપની અભિલાષા છે? તેમને પોતાને વૈદ્ય બનાવવાની આકાંક્ષા છે?

૧૯ ફરી વાર જીવન જીવવાની તક જો આપને મળે તો આપ વૈદ્ય થવાનું પસંદ કરો?

૨૦ આપ મોટર/ટાંગો/ગાડી/અશ્વ/છપ રાખો છો? તેનો શો ખર્ચ આશરે આવે છે? આપ ટેલીફોન રાખો છો? શો ખર્ચ આવે છે વર્ષમાં?

૨૧ આપ રેડિયો સેટ ધરાવો છો? કંઈ બનાવટનો અને કેટલાનો? સામાન્યતઃ આપને કયા કાર્યક્રમમાં રસ પડે છે?

૨૨ આપ વૈદ્યકીય પત્ર મંગાવો છો? કયાં કયાં? પરદેશી યા ઇતર શાસ્ત્રોનાં પત્રો મંગાવો છો?

૨૩ આપની પાસે વૈદ્યકીય પુસ્તકો કેટલાં છે? વર્ષભરમાં શી કિંમતના વૈદ્યકીય પુસ્તકો ઇતર પુસ્તકો આપ ખરીદો છો?

૨૪ આપ કેટલી વૈદ્યકીય સંસ્થાઓના સભ્ય છો? કેટલું લવાજમ ભરો છો? જો સભ્ય ના હો તો સંસ્થાઓથી આપ શા માટે અલિપ્ત રહો છો? કોઈ ખાસ કારણ હોય તો જણાવશો?

૨૫ આપ કોઈ કલ્પ/સામાજિક સંસ્થા પુસ્તકાલય/રમતગમતની સંસ્થા આદિના સભ્ય છો? શું લવાજમો ભરો છો? આ સંસ્થાઓમાં આપ કોઈ વરિષ્ઠ દરજ્જા ભોગવો છો?

૨૬ આપની પાસે સાદો કેમેરા/સીને કેમેરા છે? કયો અને કેટલાનો? વૈદ્યકીય છબીઓ/ફિલ્મસ ઉતારો છો? કયા વિષયની છબીકલા આપને ગમે છે.

૨૭ આપ ચિત્રકાર છો? એકેયો કે ચિત્રો શોખ છે? કયા વિષયનાં ચિત્રોમાં રાખો છો?

૨૮ આપ ખાદીધારી છો? સ્વદેશીધારી છો કે આપને બધું જ ખપે છે?

૨૯ પ્રતિવર્ષે આપ નિયમિત પ્રવાસે પધારો છો? શો ખર્ચ આવે છે, રેલ ભાડાનો અને ઇતર? નિયમિત પ્રવાસ કરતા ના હો

તો પાછલાં પાંચ વર્ષોમાં આપે એકંદર કેટલો પ્રવાસ કર્યો હશે? શો ખર્ચ થયો હશે?

૩૦ શુદ્ધ સમિતિની યોજના અનુસાર આપ વિદ્યાર્થીઓને તૈયાર કરો છો? જો નહિ, તો શા માટે? આ દિશામાં આપને કોઈ ખાસ અગવડ હોય તો તે જણાવશો. આ રીતે વિદ્યાર્થીઓને તૈયાર કરવાની આપને હાર્દિક ઇચ્છા છે ખરી?

૩૧ આપ કોઈ આયુર્વેદીય શિક્ષણ સંસ્થામાં પ્રાધ્યાપક કે પ્રવક્તા છો? શું વેતન મળે છે? એ સંતોષપ્રદ છે? આપના કામ માટે યોગ્ય વેતન શું ગણી શકાય?

૩૨ આપના નિવાસનું અને દવાખાનાનું મકાન આપની માલિકીનું છે? તેનાં મુલ્ય શાં? જો બન્ને જગાઓ ભાડાની હોય તો આપ શા ભાડાં ભરો છો?

૩૩ આપને વૈદ્યકીય લેખન પ્રવૃત્તિમાં રસ છે, ખરો? શું લખો છો? પુસ્તકો, લેખો, વૃત્તપત્રોની સામગ્રી કે પરિપત્રો? પૂરતી સગવડ મળે તો આપને શું લખવાની હોંસ છે?

૩૪ આપને પુરતા માન સાથે રહેવાની સગવડ મળે અને આપના સમગ્ર નિર્વાહની ચિંતા કોઈ તંત્ર ઉઠાવી લે તો આયુર્વેદ પક્ષે આપ શો ફાળો આપી શકો? આવાં ગુલાબી વાતાવરણમાં આયુર્વેદને સ્પર્શવું શું કાર્ય હાથમાં લેવાની હોંસ આપને થાય છે.

૩૫ વિદ્યમાન વાતાવરણ જોતાં આયુર્વેદનું ભાવિ આપને શું લાગે છે? એને વધુ ગુલાબી બનાવવા માટે આપની સૂચના શી શી છે?

૩૬ વૈદ્યસમાજ માટે આપનો સંદેશો શો છે?

દાકતરો પ્રિસ્ક્રિપ્શન લખવાની કળા ગુમાવતા જાય છે

ગુલબર્ગમાં હમણાં જ ભરાયલા નિખિલ હૈદરાબાદ મેડિકલ કોન્ફરન્સનાં પ્રમુખ ડૉ. શાન્તાઝાઈ સાતવલેકરે દાકતરોને કહ્યું કે “પ્રિસ્ક્રિપ્શન લખવાની કળા દાકતરો ઝડપ-બેર ગુમાવતા જાય છે, કારણ કે તેઓ હવે પેટન્ટ મેડિસિન લખી આપવા પાછળ પડ્યા છે. એક દરદીને થોડી દવાની જરૂર હોય છે ત્યાં આખી શીશી તેની પાસે મંગાવવામાં આવે છે. પરિણામે ઘણી દવાઓ દરદીઓના ઘરમાં નકામી જગડે છે. આથી દાકતરોની સારવાર ઘણી મોંઘી પડે છે. આવાંજ કારણોથી હિંદમાં બીજી ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ એલોપથી કરતાં વધુ ફાવે છે. અને આદરથી જોવાય છે. આ અગત્યની વાત તરફ આપ સૌ ધ્યાન આપશો એવી હું આશા રાખું છું.” (ટાઈમ્સ ઓફ ઇન્ડિયા. ૬-૧૨-૫૫)

દાકતરો પ્રિસ્ક્રિપ્શન લખવાની કળા ઝડપબેર ભુલતા જાય છે એ વાત તદ્દન સાચી છે. આપણા કન્સલ્ટન્ટોનાં પ્રિસ્ક્રિપ્શનો જોવાથી આ વાતની તુરત જ ખાતરી થાય છે.

ગઈ કાલે ટેબલ ઉપર આવી પડેલું વૈદ્યકીય સાહિત્ય વાંચીને આજે દવાનાં પ્રિસ્ક્રિપ્શનો લખાય છે. રખેને હું જુનવાદી ગણાઈશ એ બીજે ઘણા દાકતરો તદ્દન નવા ઔષધો, કંપનીઓનાં નામો પણ ગોખીને, મોટે કરીને, લખવામાં ગૌરવ માનતા લાગે છે. એમાં જે દાકતર મિત્રો કન્સલ્ટન્ટો પાસે પોતાના દરદીઓ લાવે છે તેમના લાભ માટે ઇન્જેક્શનો લખેલાં હોય છે, તેમ દવાઓના ડોઝ પણ લખેલાં હોય છે. આથી દાકતર પાસે દરદી બંધાયેલો રહે અને દરદીને એમ લાગે કે દાકતર એમના માટે કેવી દાળણ રાખે છે? બીજી દવાઓ પણ બધીજ પેટન્ટ લખેલી હોય છે. પરિણામે કન્સલ્ટન્ટ પાસે દરદી પહોંચે છે કે ઝોઝામાં ઝોઝા ૭૫-૧૦૦

રૂપિયા ગળવામાંથી ખાલી થઈ જાય છે. પેટન્ટ મેડિસિનોનાં કપાટો દરદીઓને ત્યાં ભરાય છે.

આજે ભાતભાતની ‘સર્વે’ ગધા કરે છે તો આજના યુગમાં એલોપથી દાકતરોના આ વ્યવહારને લઈને કેટલી અને કથી કથી દવાઓ લોકોના કપાટોમાંથી નીકળે છે, તેની કાંઈ સર્વે કરશે તો વિરમચકારક પરિણામો બહાર આવશે એવી અમારી ધારણા છે. અમારા જોવામાં તો દરેક ઘરમાં નાનાં મોટાં કપાટો દવાઓથી ભરાયલાં જોવામાં આવેલાં છે. આનું પરિણામ, ડૉ. શાન્તાઝાઈ સાતવલેકર કહે છે તેમ, દાકતરી ધંધા હિંદની બીજી ચિકિત્સા પદ્ધતિઓની સરખામણીમાં ખુબજ ખર્ચાળ ગણાવા લાગ્યો છે એમાં આન્યું છે. કેટકેટલી પેટન્ટ દવાઓથી હિંદના અબરો ઉભરાય છે તે જોવા જાણવાની પણ આપણા પ્રધાનોને ક્યાં પડી છે?

પેટન્ટ દવાઓનાં નામો ગોખીને જ ને દવાનાં પ્રિસ્ક્રિપ્શનો લખાય છે તો પછી પાંચ વર્ષના મેડિકલ અભ્યાસક્રમનું શું પ્રયોજન છે? મેટિરિયા મેડિકા ભણાવવાનું શું પ્રયોજન છે? થોડાં એન્ટિબાયોટિક્સ, વિટા-મિન્સ, લિવરની બનાવટો અને પેટન્ટ દવાઓ આટલામાં જ આજનું દાકતરી વિજ્ઞાન, હિંદમાં તો, સમાપ્ત થાય છે. આપણી રાષ્ટ્રીય સરકાર આ વસ્તુ ચિંતિત પાછળ વિચાર કરે, તો સારું. પરંતુ રાજકુમારીબહેન તો આમાંજ પ્રગતિનાં સીમાચિન્હો લાગે છે એટલે શું થાય? ડૉ. શાન્તાઝાઈના આ વખતસરના ઉદ્ગારો આપણા દાકતરોના વ્યવહારમાં કિતરશે ખરા?

(વિવિગ્ધાર્થી)

હરતાલ

વૈદ્ય વાસુદેવ શામળદાસ
વડાગામ, વાપા તલોદ.

હરતાલ એ આયુર્વેદ શાસ્ત્રનું બહુ મૂલ્ય-
વાન ઔષધ છે. યાને અન્ય શબ્દોમાં કહું
તો કુષ્ટ રોગની એ સર્વોત્તમ ઔષધી છે.

પ્રાચીન કાળમાં હરતાલનો અત્યંત રીતે
ઉપચાર કરવામાં આવતો. પરંતુ અર્વાચીન
સમયમાં વૈદ્યો બહુ વાપરતા હોય તેમ જણાવું
નથી.

હરતાલ વાપરતાં પહેલાં તેની શુદ્ધિ કર-
વાની ખુબ જરૂરી છે, શુદ્ધિ કર્યા બાદ તેના
મારણમાં પણ ખુબ ખુબ ખ્યાલ રાખવાની
જરૂર છે, જે જરાક જેટલી બેદરકારી થાય
તો હરતાલની ભગ્ન થઈ શકતી નથી. એથી
આપણે હરતાલના ગુણદોષ વિચારતાં પહેલાં
હરતાલની શુદ્ધિ અને તેની મારણક્રિયા સંબંધે
વિચારીશું.

હરતાલની બે જાતો છે.

हरितालं द्विधा प्रोक्तं पत्राख्यं पीडसंलक्षकम्।
तयोराद्यं गुणैः श्रेष्ठं ततो हीनगुणं परम्॥

ઉપર શ્લોકમાં જણાવ્યા પ્રમાણે હરતાલની
બે જાતો છે. (૧) વરખી કિંવા પત્રી. (૨)
પીડ, જે હરતાલ સોનાના જેવી રંગવાળી
ચોક્કળી, વજનદાર અમ્લક જેવી પાતળા
પતરાવાળી હોય તે વરખી હરતાલ તે ઉત્તમ
ગુણપ્રદ છે. જેથી ઔષધિ પ્રયોગમાં તે વપરાય
છે. બીજી જાત પિંડ હરતાલ તે નિષ્પ્રભા
સ્વલ્પ સત્ત્વવાળી, પત્રાં વગરની તે પિંડ જેવી
હોય છે જેથી તે બાહ્યોપચારમાં વપરાય છે.

અશુદ્ધ હરતાલના મેવનથી આયુષ્યનો
નાશ થાય છે. કફ, વાત, પ્રમેદનો વિકાર
ઉત્પન્ન થાય છે. તાવ, ફાડલા અને અંગ-
સંક્રમણ વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે.

૧ આથી હરતાલ વાપરનારે તેનું મોઢન
કરવું જરૂરી છે.

હરતાલના કુકડા કરીને પોટલી બાંધી
દોલાવનમાં કાંઈ સારે એક પ્રદર બાંધવી.
એવીજ રીતે વખર જુઝાવેલા સુનામાં ચારમણું
પાણી નાખીને બે પ્રદર બાંધવી. અથવા
કાંઈ વિના એકલા સુનાના પાણીમાં આઠ
પ્રદર બાંધવી. જેથી શુદ્ધ થાય છે.

૨ કંઠાળા કઠોળાના રસમાં, તલના
ધારના પાણીમાં, લીંબુના રસમાં એકથી એ
પ્રદર તાકવાથી શુદ્ધ થાય છે. બાંધવા પછી
ગરમ પાણીથી ધોઈ માફ કરી લેવી.

શુદ્ધ હરતાલના મેવનથી કુષ્ઠ ઝાંઘા થાય
છે. મૃત્યુ, જરા દુર થાય છે. શરીરની કાન્તિ
વીર્ય અને આયુષ્ય વધે છે. હરતાલ રિનગ્ધ,
ઉષ્ણ કટુ અમિદીપક અને કુષ્ઠ નાશક છે.

હરતાલ મારણ વિધિ

હરતાલ મારવામાં સૌથી પ્રથમ રાખની
જરૂર પડે છે—આ રાખ પીપળાની કે
આમલીની ઝાલની રાખ જનાવવી. બાખરાના
લાકડાની રાખ જનાવવી રાખ જનાવવામાં
ખાસ ખુબી એ છે કે પીપળાની કે આમલીની
ઝાલને બાળી પછી તેને એક કઠારમાં નાખી
ઉપર એક વાસણ ઢાકી ખુબ તપાવવું. જ્યારે
તે નિર્ધુમ બને ત્યારે તે ઉપયોગમાં લેવી.
જે જતાવેલ રાખમાંથી ધુણી નિકળે તેવી
કાચી રહી હોય તો તેમાં ફાટ પડે છે અને
હરતાલ બેડી બને છે. એથી રાખ જનાવવામાં
ખુબ ખુબ કાળજી રાખવી.

હરતાલને મારવાના વિવિધ પ્રકારો છે
પરંતુ આપણે તેની સારી સારી જનાવડો
વિષેજ અને ચર્ચીશું.

૧ શુદ્ધ હરતાલને કુંવારના રત્નમાં,
આંકડાના દુધમાં કે બાખરાના મૂળના ચર-
સમાં ત્યાંમુધી ખરણ કરવી કે તેમાં બીલકુલ
ચમક દેખાય નહિ. બાદ તેની ટીકડી જનાવી

વાતજખાંસી, દમ, વીગેરે પર હરતાલથી બનાવેલ માણેકરસ યોજવો, ઇન્દ્રિયએન્જામાં તાલની બનાવટ માણેકરસ, આનંદભૈરવ ને ત્રિભુવનકિર્તીરસ જોડે આપવી. જે સઘ કાયદો કરે છે.

જીર્ણ દમ. સસણી, અમુક મુદતે ઉપડી આવતાં દમમાં હરતાલની રાજમૃગાંકરસની બનાવટ-વ્યાધી હરિતકી અવલેહ જોડે યોજવાથી તે દુર થાય છે.

અપરમારદિ, રોગમાં તેની સ્મૃતિસાગર નામની બનાવટ બહુજ વખણાયેલી છે. સ્મૃતિસાગર-સારસ્વતારીષ્ટ-ને પ્લાહી-શંખાવળી સરખતના સંયોગમાં યોજવો.

દમના રોગમાં જેમાં વાત કફ પ્રાધાન્ય હોય તેમાં સમીરપન્નગરસની બનાવટ સર્વોત્તમ છે.

ઉપદંશના ઉપદ્રવ જેવા કે સાંધા રહી જવા ઉપદંશજન્ય દમ-તેમજ પ્રમેહ વગેરેમાં હરતાલ-રસકપુર-સોમલ-પારદ. ગંધક મનશીલ ઇત્યાદિના સંયોગ યુક્ત વ્યાધીહરણુરસ યોજવો, વાતરક્તમાં હરતાલ-વાતરક્તાન્તકરસના સ્વરૂપમાં યોજવી.

ત્રણુ-ભરનિંગળ દુઃસાધ્ય ન રૂઝાતાં ત્રણોમાં ત્રણારિરસના સ્વરૂપમાં મંજીષ્ઠાદિકવાથ સાથે વાપરવાથી કાયદો કરે છે.

લીંગાર્શ-આમડી પર થતા મસામાં-શુદ્ધ હરતાલ અને અપામાર્ગક્ષાર ભેગાં કરી લગોવવાં, જેથી ખરી પડશે.

આંતરડાના કૃમિ સાથેના અનિયમિત જ્વરમાં તેમજ ત્વચામાં પડેલી જી લીખ. વીગેરે પર કીટારી રસના સ્વરૂપમાં વપરાય છે.

સન્નિપાતના દરદીની આખર સ્થિતિમાં ગરમી ઘટી જતી હોય, શીત ધાયું હોય કેવળ પ્રાણુમાત્ર બાકી રહ્યો હોય એવે વખતે જ્યમ રણુબુહમાં-આખરી અવસ્થાએ યોદ્ધો

પ્રહ્લાત્ત્ર છોડી પરાજયને વિજયમાં ફેરવે છે. તેવીજ રીતે આ સન્નિપાતની આખરી દશાએ પ્રહ્લાત્ત્રરસનો ઉપયોગ વૈદ્યો-ડોક્ટરો નિરાશ થયા પછી વિજયને અપાવે છે.

જળોદરની અનેકવિધ દવાઓ કરી થાક્યા હો અને નિરાશા સાંપડી હોય તે સ્થિતિમાં ઊંટડીના દુધ પર દરદીને રાખી, પ્રહ્લાત્ત્રરસનો ઉપયોગ દરદીને નાશ કરી વૈદ્યને યશ ને દ્રવ્ય અપાવનાર છે.

બાળકોને વારંવાર થઈ આવતી સસણીમાં માણેકરસાદિ મૃતીકા યોજવાથી ઘણોજ સારો કાયદો જોવા મળેલ છે.

આમ હરતાલ-સન્નિપાત-જળોદર, ઉદર રોગ, અર્શ, લીંગાર્શ, મસા, વાતરક્ત, ભરનિંગળ, કુષ્ટ, લેપ્રસી, ખાંસી, દમ, અપરમાર ગળતકુષ્ટ જેવા મહાન અને દુઃસાધ્ય રોગો પર વિવિધ દ્રવ્યોના સંયોગથી યુક્ત કરી વાપરવામાં આવે છે ને તે, તે, રોગો પર તે સર્વ શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે.

હરતાલ અને તેની બનાવટો જ્યારે જ્યારે વાપરવામાં આવે ત્યારે તેલ, ખટાશ, આમલી મરચુ વીગેરેના ત્યાગ કરવો.

આ લેખ મારા અને મારા-પિતાશ્રીના પોણેસો વરસના અનુભવાના નિચોડ રૂપે આપ્યો છે તો વૈદ્ય બંધુઓ આ હરતાલને પોતાના વ્યવહારમાં વાપરી જનસમાજમાં અનેકવિધ દરદો દુર કરી યશ ને દ્રવ્યને જરૂર પ્રાપ્ત કરે :- (વૈદ્યકલ્પતરુ)

બ્રમ, ચક્રકર આવવા, ભારેપણું આદિ રોગોમાં વૈદ્યકીય સલાહ હેઠળ વાપરો.

સૂર્ય ગંધા વટકે

રૂપ ટીકડી બા. ૧ નો રૂ. ૧

સિન્ધુ આયુર્વેદિક ફાર્મસી

૩૭૫, કાલબાહેવી રોડ, મુંબઈ, ૨

જઠરતું કેન્સર

સુધરેલી દુનિયાનાં માથ અને અનાચાર જેમ આ રોગ પણ સર્વવ્યાપક બનતો જાય છે. જનસમાજ કેન્સરના રોગને ભયથી ભુલે છે અને દાકતરો આશ્ચર્યથી એના વર્ધતાં જતાં પ્રમાણને જોઇ જોઇને નિરાશાનો અનુભવ કરે છે. દાકતરો એ રોગનું કોઈ રામચાણુ ઔષધ શોધી શક્યા નથી. આથી “એક વખતનું” કેન્સર સદાનું” કેન્સર ”ના સુરતે એ લોકોએ અપનાવી લીધું છે.

લાખો રૂપિયા સંશોધનના કાર્ય પાછળ ખર્ચ કર્યા છતાં પણ આ રોગનું કારણુ ઔષધોપચારકો શોધી શક્યા નથી અને જે તેઓ હજી ખીજ લાખો રૂપિયાનું વધારે ખર્ચ કર્યો જશે તો પણ તેઓ જે દિશામાં આ રોગનું કારણુ શોધે છે તે દિશા ન બદલે તો કેન્સરનું ઉત્પાદન કારણુ તેમને જીવવાનું નથી. પ્રયોગશાળામાં કે મુંગા પ્રાણીઓ પર શસ્ત્રક્રિયાઓ કરવાથી આ રોગનું કારણુ જડશે નહિ કોઈ જંતુને કારણે આ રોગ થતો નથી. અકસ્માત કે સંયોગો આ રોગના જન્મદાતા નથી. છવનભરની આરોગ્ય ધાતક રહેણી કરણી તેમજ શસ્ત્રક્રિયાઓ કે ઔષધ વડે એક પછી ખીજ રોગને દવાવી દેવા માટે કરેલ ઇલાજોનું આ આ રોગ સીધું પરિણામ છે. (Harry Benjamin, Every Body's Guide To Nature cure p 231-32)

કેન્સરનાં કારણો

(૧) કેન્સરનાં ચોક્કસ કારણો હજી શોધાયા નથી. (Dr. Satish chandra. Das Gupta Home & village doctor p. 860)

(૨) હું મારાં લોગા સમયનાં અનુભવથી કહી શકું છું કે કબજિયાત સાથે આ રોગોનો

લેખક:
શ્રી. ડૉ. હરકીશનદાસ ગાંધી

ગાઢ સંબંધ છે. કેન્સરના પ્રત્યેક રોગીને કબજિયાતની ફરિયાદ હોય છે. જ્યારે આવા દર્દીની કબજિયાત વધે છે ત્યારે દર્દ વધુ વધે છે. પેટ સાફ થવાથી રોગનો હુમલો પણ શાંત થાય છે. આંતરડામાં પડેલાં દુષિત મળ આ રોગનું કારણુ છે એમ કહેવું અનુમિત નથી. (Dr. L. D Bulkeley The lead of the New York Cancer Hospital. Medical Treatment of cancer. P. 257)

(૩) જુની કબજિયાત હોજરી, યકૃત, આંતરડાં, પ્લેડર, ગુદા, બરોળ, અને પેન્ક્રી-આઝ સાથે સીધો તથા શરીરના અન્ય ભાગના કેન્સર સાથે આડકતરો સંબંધ ધરાવે છે. (વેલ બીમબાઈ મોહનબાઈ દેશાઈ કેન્સર પાનું ૨.)

(૪) આ રોગને આનુ-વાંશિકતા સાથે ઓછો સંબંધ છે. માંસ-મચ્છીના ઉપયોગના વધારા સાથે આ રોગનું પ્રમાણ વધ્યું છે. આદાર જન્ય ખૂલો અને અછર્ણુ એનું મૂળ કારણુ છે. પાચનતત્ત્વમાં ઉત્પન્ન થતું ઝેર હોજરી અને યકૃતને ભ્રષ્ટ કરી કેન્સરનો જન્મ આપે છે કાર્બોહાઈડ્રેટસ અને શાક-લાજ ખાનારી પ્રજામાં કેન્સર ભાગ્યે જ થાય છે. (Fredrick M. Rossiter B. S, M. D., The practice Guide to Health p. 314)

આધુનિક મત

(૪) જે શરીર વિજ્ઞાનીયદ્રવ્યથી લદાયેલું અપ્રાકૃતિક છવનથી ભ્રષ્ટ, અને છવનશક્તિથી ખરબાદ ન હોય તો કેન્સરનો રોગ થતો નથી. (Helville C. Keith. M. D Cancer. p. 100)

રોગની પ્રથમ અવસ્થાની સરખાતથી ગાઠના ભાગ પર ડંડા-ગરમ પાણીનાં પોતાં મુકવાં. પોતાં મુક્યા પછી બાકીનો વખત માટીનો પાટો એ ભાગ પર બાંધી મુકવો. ત્રા માંથી લોહી નીકળતું હોય તો બંધ થાય ત્યાં સુધી ગરમ પાણીમાં પલાળેલી માટીનો પાટો મુકવો. ગરમ થતાં બદલતા રહેવું. “ખુબ ઉલટી થતી હોય તો ગરમ કે દુધ અને ગરમ દહીંને પીવાં આપવાં.” (Frederick Taylor M. D. F. R. C. P. The practice of Medicine p. 716.)

કેન્સરમાં આહાર ચિકિત્સા

આ રોગમાં ઉપવાસ આશીર્વાદ છે. આરામ અને ઉપવાસનાં બે સુત્રોથી દર્દીને રાહત મળે છે. “આ ભયંકર રોગને શાંત કરવા લાંબા સમયના ઉપવાસો જરૂરી છે. (Upton Sinclair, The fasting cure p. 40) ઉપવાસી દરમ્યાન દર્દીએ લીંબુ નિચોવેલું પાણી પીવું.”

આ રોગમાં પાણી છુટથી પીવાથી ખાસ જરૂર છે. પાણી નારિયેળ પીવાથી પણ કાયદો રહે છે.

આહાર ખુબ હલકો, સુપાચ્ય, પોષણ-કર્તા, અને સાદો લેવો. આહાર મોઢાં વાટે

લેવો. (Frederick Taylor M. D. F. R. C. P. Diseases of the stomach. p. 716)

રોગીએ હંમેશાં ભૂખથી ઓછું ખાવું જોઈએ. રોગ નવીન તત્વોથી ભરેલો ખોરાક ખાવો જોઈએ. વૈજ્ઞાનિકા ઉંદરો પર પ્રયોગ કરી કેન્સર ઉત્પન્ન કરી તેઓને ઓછા અને બદલી બદલીને આહાર આપી કેન્સરની વૃદ્ધિ રોકી હતી. (William. Edward Fitch. M. D. Diato-therapy vol III p. 570)

હોજરીને આરામ આપવો. દરરીએ પથારીમાં જ સુઈ રહેવું. ભારે અને કઠણ ખોરાક આપવો નહિ. ઓખા-કાંછ-દુધ ફક્ત આપવાં. દુધ પેટમાં ઠરતું નહિ હોય તો ચુનાતું પાણી મેળવીને આપવું. ચાહ, કાશી વિગેરે ગરમ પદાર્થ આપવાં નહિ. (વૈદ ભીમભાઈ મોહન-ભાઈ દેશાઈ-કેન્સર પાનું ૧૧)

કેન્સરનાં રોગીને માંસ, માછલાં, ચાદ, કાશી, તમાકુ, દારુ, સરકો, લાલ મરચાં, મરી-મસાલા, કચૌરી, સિંગોડા વગેરે પદાર્થો છોડી દેવા. રોગીએ એવો આદાર લેવો જોઈએ જે પચીને આંતરડામાં ઝેર ઉત્પન્ન ન કરે. કેન્સરથી મુક્તિ પામવાનો આ સૌથી એક ઉપાય છે. (I. H. Kelloy. M. D. The New Dietetics. p. 909)

વૈદ્યો માટે ખાસ ઉપયોગી વિઝિટ બેગો સુંદર અને મજબૂત

ખાસ ઉંચા ચામડામાંથી બનાવેલી વિઝિટ બેગો ચાહુ નાની સાઇઝ ૨૪ બારલી બે ડામ કિમત રૂ. ૧૦, ૪૮ બારલી મોટી સુંદર બેગના રૂ. ૩૫ આ બેગ વૈદ્યો માટે ખૂબ ઉપયોગી છે.

ખરડીય રસાયન માટે લોહ ખરલો

ખરમ, રસ, રસાયન બનાવવાના લોખંડના ખરલો જ ઉપયોગી હોય છે. આ ખરલો ટકાઉ અને ઉપયોગી નીવડે તેવા છે. બે જાતની સાઇઝમાં તૈયાર કરવામાં આવ્યા છે.

નં. ૧ લાંબાઈ ૧૭, ઉંચાઈ ૧૦, વજન રાશ ૩૫ કિમત રૂ. ૧૮

નં. ૨ “ ૧૩ા, “ ૭, “ રૂ. ૧૨

પોસ્ટલ ઓર્ડર મોકલું માર્ચ.

સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી,

૩૭૫ કાલ્યાણી,
મુંબઈ, ૨

‘તમને શરદીનાં લક્ષણ તો ખબર હશે?’
‘હું તો પ્રદરની વાત કરું છું. તમે શરદીના ચિન્હ પૂછો છો?’

‘તમે મારા સવાલનો જવાબ તો આપો, પછી સમજાવું.’

‘હીક, જેવી તમારી મરજી. શરદી સળેખમમાં ચીકણો, કાંઈક વેળા પાતળો, કાંઈક વેળા ઘટ એવો પદાર્થ નાકથી નીકળે છે. ન્યારે સળેખમ જીવું થાય છે ત્યારે કાંઈક વેળા શરદીનું જેર વધે છે, કાંઈક વેળા ઘટી જાય છે. તીવ્ર સળેખમમાં નાકની અંદરથી કાંઈક વાર લોહી પણ નીકળે છે.’

‘એથી વધારે કંઈક જણાવી શકશો?’

‘સળેખમ જેમ જીવું તેમ જૂખ ઓછી, કમજિયાત વધારે, ચહેરાની તેમજ શરીરની સૌંદર્યતા ઓછી, ચામડી સૂકી અને પીળી, કમરમાં તેમજ અંગેઅંગમાં વેદના, સારા બદનમાં શિથિલતા, આ ઉપરાંત બીંધ જરાબર ના આવવી, કામ કરવામાં કે લખવા વાંચવામાં મન રોકવાની મુશ્કેલી, એ બધાં જુના સળેખમનાં લક્ષણ છે.’

‘બીલકુલ જરાબર! એજ બધાં લક્ષણ પ્રદરની સાથે પણ હોય છે. ન્યારે ખાંસી સ્લેશ્મ નીકળે ત્યારે તે પ્રદર કહેવાય, અને ન્યારે લોહી સાથે નીકળે ત્યારે તે રક્તપ્રદર અથવા લોહીવા કહેવાય. સળેખમની જેમજ પ્રદર જીવું થાય ત્યારે વધઘટ થતું રહે છે. અને રોગીની હેરાનગતી આજુ રહે છે, સળેખમ અને પ્રદરમાં ખાસ ફરક નથી. પ્રદર નાકનું નહિ, પરંતુ એક વિશેષ અંગનું રહે છે. શરીરની ગંદકી દૂર કરવા કુદરત નાકને બદલે તે વિશેષ અંગેના ઉપયોગ કરે છે, અને જે ઉપચાર સળેખમમાં કામ આવે છે તેજ પ્રદરમાં પણ કારગત લાગે છે.’

જેમ અમજીવી વ્યક્તિને સળેખમ જલ્દી જ થાય છે, તેમજ ખેરાક માટે શારીરિક

મહેનત કરનારી સ્ત્રીઓને પ્રદર લાગ્યેજ થાય છે. એથી, જે એમ કહેવામાં આવે કે પ્રદર મહેનતથી બચવાનું પરિણામ છે તો અતિ-શયોકિત ન કહેવાય. આજકાલ શહેરી જીવન વિતાવતી સ્ત્રી જે ક્યાં તો પરદાનશીન છે, યા તો જેને મહેનત વિના ખાવાનું મળી જાય છે તેને પ્રદર ધેરી રહે છે.

આ રોગનો ઉપાય અને અટકાવ તો શારીરિક શ્રમ, પછી તે શ્રમ ચક્રી ચલાવીને થતો હોય, ધરકામમાં પરસેવો નીકળતો હોય, યા ટેનીસ, બેડમીન્ટનો જેવી રમત રમાતી હોય.

સાધારણ રીતે પશુઓમાં માદાને આ રોગ થતો નથી, પરંતુ ન્યારે ધાસ ઓછું, અને અનાજ વધારે આપવામાં આવે છે, ત્યારે પશુમાં પ્રદર થાય છે, એના ઇલાજ તરીકે તે ગ્રાણીને અનાજ આપવાનું બંધ કરી કેવળ ધાસ આપવામાં આવે છે, જેથી ગ્રાણી રોગમુક્ત થઈ જાય છે. આને મળતો જ ઇલાજ મનુષ્ય પણ અજમાવી શકે છે. બોજનમાંથી અનાજ, ઘી, દુધ વગેરે ઓછું કરી, સ્વપ્નને અનુસારનાં ફળ, તરકારી, લીલી-તરી વધારવામાં આવે તો રોગ જવામાં સહાય થાય છે. મરચાં, મસાલાનો ઉપયોગ પણ યોગ્ય નથી. કારણ એવા જલદ પદાર્થો જલત પેદા થાય છે અને રોગ લંબાય છે.

જેમ શકશે કે આ રોગનો ઉપચાર ચણે સહેલો છે. પરંતુ સ્ત્રીઓ આ રોગ ઇર્ષા જીવન આપું પૂરું કરે છે. એ જીવન દૃઢું, ઉત્સાહ અને આનંદ વિનાનું થઈ પડે છે, નિંદ્રા બોજાય રહે છે. કાંઈક વેળા તો આ રોગમરત સ્ત્રીઓને બાળકનું સુખ પ્રાપ્ત થતું નથી; એવી હાલતમાં તે સ્ત્રી પોતાને પૃથ્વી પર ભારરૂપ માને તો ગી નવાઈ?

શરમની મારી સ્ત્રી પોતાના આ રોગની વાત કોઈ આગળ કરતી નથી. તેને ખંચર નથી પડતી કે પોતાનામાં જે લાવણ્ય કમી છે, આ શારીરિક તકલીફો જેવી કે માથાનો દુખાવો, બદનમાં દર્દ અથવા શિથિલતા છે તે આ રોગને કારણે છે. મૂળ રોગનો ઉપચાર કરવાને બદલે બાહ્ય લક્ષણોને દબાવવાની કોશિષ થતી રહે છે. કારણ સમજાય તો પણ યોગ્ય ઉપાય કરવાને બદલે દવાવાળાઓની જાહેરાતો જોવા અખબારનાં પાનાં ઉથલાવતી રહે છે. જાહેરાતો કરવાવાળા સ્ત્રીઓમાં અને ‘પ્રદર’, ‘સફેદ પાણી’, ‘લ્યુ કોરીઆ’નાં શિર્ષક હેઠળ આકર્ષક જાહેરાત કરતા રહે છે અને એક અઠવાડિયામાં કિંવા એક દિવસમાં રોગમુક્ત કરવાનાં જીઠાં વચનો આપે છે. આવી જીઠી જાહેરાતોથી પત્રના પ્રકાશકોની અને જાહેરાત કરનાર દવાવાળાઓની ઝોળી ભરાતી રહે છે. પરંતુ દવા ખરીદનારને ન તો આર્થિક લાભ થતો કે ન તો શારીરિક લાભ.

એનું કારણ દેખીતું છે. રોગનું મૂળ દુર કરતાં રોગનાં પરિણામથી બચવાની શિષ થાય છે. જે રોગ પોતાથી ઠીક થઈ કે તે માટે પારકાં પર આધાર રખાય છે. રોગ અને દવા જિંદગીભર ચાલુ રહે છે.

પ્રદરથી હંમેશ માટે છુટકારો મેળવનારો કુદરતી ઉપાય? તંદુરસ્તી વધારવા માટેના એક જીવનક્રમને અપનાવવો.

સ્વાસ્થ્ય સુધારવા માટે પહેલી આવશ્યકતા શરીરશ્રમ છે. એ શ્રમ સંજોગ અનુસાર ઉપજાવેલા અનુપજાવેલા કોઈ પણ રીતે કરી શકાય. મારા અભિપ્રાયમાં સારામાં સારો ઉપજાવેલ શ્રમ આટો દળવાની હાથની ઘંટી ચલાવવી, અને અનુપજાવેલ શ્રમમાં ઝડપથી ચાલવાની કસરત. જે કસરત થાય એ ખરી, પરંતુ, તે ઝોટલા સારા પ્રમાણમાં કરવી જોઈએ કે તેની આદત પાડ્યા બાદ પરસેવો

પડે અને કંઈ નહીં તો શરીરમાં ગરમી પેદા થાય, શરૂશરૂમાં તેમજ શિયાળામાં શરીર ગરમ થવું યા પસીનો પ્રડવો મુશ્કેલ છે, પરંતુ ઠીક અભ્યાસ થઈ જાય તો માટે ગરમ પરસેવો માલમ પડવો જોઈએ.

શરીરશ્રમ કરવા પછી તુરત ઠંડા પાણીનું સ્નાન કરી શરીરને ટુવાલથી લૂછવાને બદલે હાથથી રગડીને સૂકવવું જોઈએ. એમ કરવાથી સ્નાનનો લાભ ખેવડો થાય છે, અને ચામડી પર તાજગી આવે છે. ત્વચા લાલ અને સુંદર થાય છે.

સ્વાસ્થ્યસુધાર અને પ્રદરથી મુક્તિ મેળવવાનું ખીલું પગથીયું છે ભોજનમાં સુધારો. સફેદ ભાત, દાળ, માંસ, મચ્છી જે બધાંજ સ્લેષ્મા અને પ્રદર વધારનાર છે. શરૂઆતમાં અથવા સદાને માટે પણ જો આ બાધ પદાર્થો ત્યાગવામાં આવે તો સારું. પ્રદરથી પીડાતી સ્ત્રીએ થૂલવાળી લોટની રોટલી, લીલી ભાજીઓ અને તાજાં ફળો લેવાં જોઈએ. કાકડી, ગાજર. ટામેટાં, કાંદા, મૂળા, પાલક વગેરે કાચી ખવાય એવી ભાજીઓ કાચીજ ખાવી જોઈએ. દૂધ, દહીં પણ ઉપયોગી છે. પરંતુ એનો ઉપયોગ શરૂઆતમાં નહીં. ઉપલા ભોજન સુધારની અઠવાડિયા પખવાડિયા બાદ દૂધ, દહીં દાખલ કરી શકાય.

સૂર્યસ્નાનનો ઉપયોગ હંમેશ કરવો લાભદાયક છે. કોઈક એકાંત જગ્યાએ નિર્વસ્ત્ર થઈ માથા પર ભીનો ટુવાલ મૂકી ઉનાળામાં સવારે સાત આઠના ગાળમાં અને શિયાળામાં આઠ-નવની અંદર પંદરથી વીસ મિનિટ સૂર્યસ્નાન કરવું જોઈએ. અઠવાડિયાએ એક વાર આ સૂર્યસ્નાન ખપોરે ૧૧ થી ૩ ના ગાળામાં સખત તડકામાં પરસેવો પડે તેટલી વાર અથવા અર્ધો કલાક લેવું. સૂર્યસ્નાન લેતી વેળા ગરમ પાણી પીવાથી પરસેવો નીકળવામાં સહાય થાય છે. જો પરસેવો સારા

ગરીબનો મેવો ખજૂર

શિયાળાની ઋતુમાં શ્રીમંત લોકો વિવિધ પકવાનો શક્તિ મેળવવા માટે બનાવે છે અને મોજાથી ખાય છે. જ્યારે ગરીબ લોકોને ખાવાનું એક ટંક મળતું ન હોય ત્યાં પકવાનના દર્શન દુર્લભ બને છે. આમ છતાં ખજૂર એ એક એવો પૌષ્ટિક મેવો છે કે જે સૌ કોઈ ખાઈ શકે છે. ખજૂરમાં શરીરને બાંધનારા ઘણા તત્વો છે. લોહતત્વ સારા પ્રમાણમાં છે. ઉપરાંત ત્રાંબુ, ફેરફરસ, પ્રોટિન સોડિયમ, ચૂનો, પોટેશિયમ વગેરે છે. ખજૂરમાં જે મીઠાશ છે તે ઉંચા પ્રકારની છે. એનાથી શરીરમાં જોમ આવે છે તેમ જ નબળું શરીર ઘાટીતું બને છે. ખજૂરમાં વજન વધારવાનો મુશ્કે છે.

નબળાં બાળકોને મીઠાઈ ખાવા આપવા કરતાં ખજૂર ખાવા આપવી જોઈએ. અને અનુકૂળ હોય તો દૂધ પીવું જોઈએ. ખજૂર અને દૂધથી શરીર હૃષ્ટપુષ્ટ બને છે.

બાળકોના દાંત બગાડનાર ખાંડ-મીઠાઈ છે જ્યારે ખજૂર ખાવાથી દાંત સ્વચ્છ અને નીરોગી બને છે.

ખજૂર જાશ સાથે મેળવીને ખાઈ શકાય છે. ફિક્કું લોહી હોય તો ખજૂર ખાવાથી લોહીમાં લાલાશ આવે છે. જે લોકોને શરીર સુંદર બનાવવું હોય તેઓએ પોતાના આહારમાં ખજૂરને મહત્વભર્યું ધ્યાન આપવું

જોઈએ. હોજરીમાં ખટાશ થતી હોય તે વખતે ખજૂર ખાવી જેથી ખટાશનું પ્રમાણ ઘટી જશે.

લોકો પેટ-ન્ટ દવાઓ ખાઈને શરીરને સશક્ત કે તંદુરસ્ત બનાવવા મથે છે તેના કરતાં સવારે-સાંજે પોતાને અનુકૂળ આવે તે મુજબ પાંચ પેશી કે વધુ પ્રમાણમાં ખજૂર ખાવાની ટેવ રાખે તો દવાનું ખર્ચ બચી જશે ઉપરાંત શરીર તંદુરસ્ત બનશે.

બીજી કિંમતની દવાને બદલે સસ્તી કિંમતની ખજૂર વધુ લાભકર્તા છે. શરીર-સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે ખજૂર અદ્ભુત અને મીઠો મેવો છે.

ખજૂર ખાતી વખતે એક એક પેશીને ખુબ સાવીને એકરસ થયા પછી જરૂરમાં જવા દેશો તો ખજૂરના દરેક તત્વો શરીરના વિકાસમાં કામે લાગે છે.

વ્યાયામ કરીને શરીરને મજબુત અને ખડતલ બનાવવા મથતા વ્યાયામપ્રેમીઓએ ખજૂરનો ખોરાક લેવો જોઈએ. ખજૂર ખાવાથી થાક દૂર થાય છે, શરીરમાં શક્તિ અને ચેતન આવે છે.

ખજૂર લોહતત્વથી અને ગળપણથી ભરપૂર છે. આ બંને તત્વો શરીરને તંદુરસ્ત રાખવામાં અને શક્તિ પ્રાપ્ત કરવામાં અત્યંત ઉપયોગી છે.

“તંદુરસ્તી”

પ્રમાણમાં આવી જાય તો સૂર્યસ્નાન પછી ઠંડા પાણીથી સારી રીતે યોગી યોગીને નહાવું જોઈએ. આ ખાસ સૂર્યસ્નાન મોજાનની એક કલાક પહેલે અથવા મોજાન કરી લીધું હોય તો તેની એ ત્રણ કલાક બાદ કરવું જોઈએ.

ધ્યાનીય ઉપચારમાં પાણીની ગાદી વિશેષ લાભદાયક કહેવાય છે. કોઈ સાફ સફેદ કપડાને ચાર-છાંયડી કરી બે ઈંચ પહોળી અને ચાર પાંચ ઈંચ લાંબી ગાદી બનાવવી અને તેને ઠંડા પાણીથી ભીજવી, હલકે હાથે નીચોથી

લંગોટની મદદથી બાંધી રાખવી. આ ગાદી સાધારણ એક કલાક રખાય છે, પરંતુ સતી વખતે જો બધાય તો બેંચ પુરી થાય ત્યાં આંખ ખુલે ત્યાં સુધી રાખવી.

આ સીધી અને સહેલી રીત છે જે પર અમલ કરીને પ્રદર નવું હોય કે જુવું, સહેલાઈથી છુટકારો મળે છે, સાથે સાથે તે સ્વાસ્થ્ય, તે સૌંદર્ય અને ક્રાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે, જીવનમાં તે ખુશી પેદા થાય છે, જેની કિંમત સ્વચ્છ થનાર વ્યક્તિ જ કરી શકે છે

(તંદુરસ્તી)

જામનગરનો અનુસ્નાતક અભ્યાસક્રમ

જામનગરમાં કેન્દ્રસરકાર તરફથી આયુર્વેદનો એ વર્ષનો અનુસ્નાતક અભ્યાસક્રમ ચાલુ થશે તે અંગે તેની માહિતી રૂપરેખા દર્શાવતી પુસ્તિકા અમને મળી છે. આ કોર્સમાં પ્રવેશયોગ્યતા.

(અ) આયુર્વેદાચાર્ય પદવીધારી. અથવા માન્ય આયુર્વેદીય શિક્ષણ સંસ્થામાં પાંચ વર્ષ કે તેથી વધુ સમયથી શિક્ષણ આપતાં પ્રાધ્યાપકો.

(વ) આયુર્વેદના ટ્રેન્યુએટો (મિશ્ર સ્નાતકો ?)

(ક) ડોક્ટરી પદ્ધતિએ ઉત્તીર્ણ થયેલા સ્નાતકો. એટલે એમ. બી. બી. એસ. ઇત્યાદિ.

આમાં પણ જે પાંચ વર્ષથી શિક્ષણપ્રદાનનું કાર્ય કરતા હોય તેમને પ્રથમ પસંદગી મળશે. અને પ્રવેશ મેળવનારે યોગ્યતા પુરતી સંસ્કૃતની પરીક્ષા આપવી પડશે.

અભ્યાસના વિષયો : ૧ આયુર્વેદના મૌલિક સિદ્ધાંતો. ૨ આયુર્વેદના સંહિતા ગ્રંથો ૩ આયુર્વેદનો ઇતિહાસ ૪ શરીર ૫ નિદાન અને ચિકિત્સા ૬ દ્રવ્ય ગુણવિજ્ઞાન ૭ રસશાસ્ત્ર તથા લૈષ્ણ્યકલ્પના.

પરીક્ષાઓ : પ્રથમ પરીક્ષા ૬ માસને અંતે અને બીજી પરીક્ષા ૧૧ વર્ષને અંતે લેવાશે.

પ્રથમ પરીક્ષા : (૧) ચરક સંહિતા-સુત્ર વિમાન અને શારીર.

(૨) આયુર્વેદના સિદ્ધાંતો- ઇતિહાસ.

(૩) ચિકિત્સા-કાયિક.

(૪) દ્રવ્યગુણવિજ્ઞાન.

(૫) રસશાસ્ત્ર-લૈષ્ણ્યકલ્પના.

(અ) દરેક વિષયમાં ૧૦૦ ગુણનો લેખિત પત્ર હશે. ઉપરાંત ચરક સંહિતા અને આયુર્વેદના ઇતિહાસમાં ૨૫ માર્ક્સના મૌખિક અને ચિકિત્સા સ્થાનના આનુસંગિક અંશે (૨) ચરક સંહિતા રસાયન વાજકરણ કલ્પના સિદ્ધિ સ્થાન પંચકર્મો. (૩) શારીર વિજ્ઞાન (૪) ચિકિત્સા સામાન્ય તથા વિશેષ એ પ્રશ્નોપત્રો. (૫) દ્રવ્યગુણવિજ્ઞાન (૬) રસશાસ્ત્ર. (૭) લૈષ્ણ્યકલ્પના.

વેદના ઇતિહાસમાં ૨૫ માર્ક્સના મૌખિક અને આક્રીની પરીક્ષાઓમાં ૫૦-૫૦ માર્ક્સનાં મૌખિક-પ્રત્યક્ષો લેવાશે. સફળતા માટે ૫૦ ટકા ગુણો પ્રાપ્ત કરવા આવશ્યક છે. ચિકિત્સાના વિષયોમાં અમુક રોગોનો સવિસ્તર અભ્યાસ યોગ્યશે.

દ્વિતીય પરીક્ષા : (૧) ચરક સંહિતા-નિદાન ઇન્દ્રિય સુત્ર અને ચિકિત્સા સ્થાનના આનુસંગિક અંશે (૨) ચરક સંહિતા રસાયન વાજકરણ કલ્પના સિદ્ધિ સ્થાન પંચકર્મો. (૩) શારીર વિજ્ઞાન (૪) ચિકિત્સા સામાન્ય તથા વિશેષ એ પ્રશ્નોપત્રો. (૫) દ્રવ્યગુણવિજ્ઞાન (૬) રસશાસ્ત્ર. (૭) લૈષ્ણ્યકલ્પના.

એકંદરે ૮ પ્રશ્નપત્રો પ્રત્યેક ૧૦૦-૧૦૦ ગુણના હશે. પ્રથમ ત્રણ વિષયોમાં ૨૫-૨૫ ગુણોના મૌખિક અને પાછલા ચાર વિષયોમાં ૧૦૦-૧૦૦ ગુણોના મૌખિક અને પ્રત્યક્ષો યોગ્યશે.

આ પરીક્ષામાં ખેસતા પહેલાં વિશદ, વૈજ્ઞાનિક અને વિવેચનાત્મક મહાનિબંધ ૨ માસ પૂર્વે વિદ્યાર્થીએ રજુ કરવો પડશે. મહાનિબંધનો વિષય વડા નાડે ૬ માસ પૂર્વે વિદ્યાર્થીએ નક્કી કરવો પડશે અને તે તૈયાર કરવામાં ગુરૂ સહાયતા પણ મળશે. આ નિબંધોમાં જેમના નિબંધ સ્વીકાર્ય હશે તેમને જ પરીક્ષામાં ખેસવા મળશે. અન્યને નહીં.

ઉપરોક્ત માહિતિ દર્શાવતું સીલેબસ (અભ્યાસક્રમ) અમને સંસ્થાના વડા તરફથી મળ્યું છે. અમને લાગે છે કે કેટલીક વધુ

નવા પાઠ્યગ્રન્થો

મુખ્ય રાજ્યની બોર્ડ ઓફ રિસર્ચ ઈન આયુર્વેદ વિષય તાર પ્રશ્નાલિકા માટે ગ્રંથો લખવા તરફને આમંત્રણ આપતુ એક માહિતી પત્ર પ્રકાશનનાર્થે અમારી પાસે મોકલ્યુ છે તેમા વિગતો નીચે પ્રમાણે છે

વિષયો ૧ આયુર્વેદ દર્શન (આ પદાર્થ વિજ્ઞાન) ૨ આયુર્વેદીય શારીર (મુખ્ય રચના શારીર અને ગર્ભ શારીર) ૩ પ્રત્યક્ષ ગ્યના શારીર (શ્વચ્છેદનાર્થ) ૪ દોષ ધાતુમલ વિજ્ઞાન (પ્રાકૃત અને વિકૃત ક્રિયા શારીર) ૫ રસાદિ વિજ્ઞાનાત્મક દ્રવ્યગુણ વિજ્ઞાન ૬ પ્રતિ દ્રવ્ય વિજ્ઞાનાત્મક દ્રવ્યગુણ વિજ્ઞાન ૭ ભેષજ નિર્મોણ (પરિભાષા સાથે) ૮ રસ શાસ્ત્ર (જગમ દ્રવ્ય વિજ્ઞાન) ૯ વ્યાધિવિજ્ઞાન (નિદાન પચક સહિત રોગ નિદાન) ૧૦ રોગ પરીક્ષા ૧૧ કાન્યચિકિત્સા ૧૨ રસાયન વાજકરણ ૧૩ રાત્ર્ય શાલાક્ય તત્ત્વ ૧૪ કૌમાર ભૂત્ય (જ્વાનરોગ વિજ્ઞાન અને પ્રસુતિતત્ત્વ) ૧૫ સ્ત્રી રોગ વિજ્ઞાન ૧૬ મનોવિજ્ઞાન તથા માનસરોગ ૧૭ વ્યવહારાયાુર્વેદ ૧૮ આયુર્વેદનો ઇતિહાસ ૧૯ સ્વસ્થચર ૨૦ અગ્ન તત્ત્વ ૨૧ આયુર્વેદીય યોગસમ્રદ્ધ ૨૨ આયુર્વેદીય શબ્દકોષ ૨૩ સરકૃત પાઠ્યપુસ્તક આયુર્વેદોપયોગી

(અ) ઉપરોક્ત ગ્રંથો લખવા માટે મૂળ ભાષા સરલ અગ્રકૃત રહેશે તેમાં પ્રાચીન સહિતા ગ્રન્થોના અત્યંત ઉપયોગી મૂળ પચનો અપાશે સરકૃત નીચે મુલતુ સરજ દિદી ભાષાતર કરશે પાદ ટિપાણીઓમાં સપુર્ણ સહિતા વચન અને તેની ટીકાના આવશ્યક અંગો અપાશે

(ક) સ્વીકૃત વિષયાનુમાર ૬ માસથી ૧ વર્ષની અદર લખાતુ જોઈશે

સ્પષ્ટતા થઈ હોત તો સારૂ થતે પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થનારને કઈ પદવી મળશે? અમને આધારપાત્ર રચણેથી જણવા મળ્યુ છે તેમ તેમાં માત્ર પ્રમાણપત્ર, ૨ વર્ષના અનુસ્નાતક અભ્યાસક્રમ કેન્દ્રમાં રચાતુ મળશે ગમે તેમ

(ક) જે વિદ્વાન પાઠ્યગ્રન્થો લખવા માગે તે બોર્ડના કાર્યાલયમાંથી પ્રાર્થનાપત્ર મળવી અને બરે બોર્ડની સ્વીકૃતિ પ્રાપ્ત થયે ૧૫ ફુલ્લરકેપ પૃષ્ઠ વિષયો સુવાચ્ય અક્ષરોમાં લખી સહવ હાય તો નાગરી અક્ષરોમાં ટાઈપ કરાવી બોર્ડને મોકલવા બોર્ડને આવશ્યક હશે તો રાજ્યના આ વિષયના અધ્યાપકોના સપર્કમાં ચર્ચા કરી અનિમ નિર્ણય લેખકને જાણ કરાશે અપુર્ણ ગ્રન્થ આ પ્રકારે અનેક તદ્દનિદાનો પરસ્પર સહકારથી લખાશે અને જરૂર પડયે પ્રત્યક્ષ વિચારણા કરાશે. ચર્ચા વિચારણાનો વ્યય બોર્ડવહન કરશે

૩ ગ્રન્થ લેખકના રૂપમાં બોર્ડના અધ્યક્ષ દ્વારા લેખીત પ્રસ્તાવનામાં સમસ્ત તદ્દિદાનો નામોદ્દેખ થશે પ્રમુખ લેખકનો વિશેષ ઉદ્દેશ્ય થશે

૪ બોર્ડનો સપુર્ણ અધિકાર ગ્રન્થ ઉપર ગ્રહેશે

૫ રાષ્ટ્રલ ઓક્ટેવ સાઇઝના પ્રત્યેક મુદ્રિત પૃષ્ઠ પર લેખકને સાત ગપિયા મહેનતાણુ અપાશે

૬ બોર્ડ પોતાના કાનુની સનાદકારના પરામર્શથી એક એમીમેટ લેખક જોડે કરશે

આ બોર્ડ તરફથી મુખ્ય રાજ્યની શુદ્ધ આયુર્વેદ સમિતિ તથા ફક્લ્ટી ઓફ આયુર્વેદિક એન્ડ યુનાની મિગ્રીમ્સ ઓફ મેડિસિન દ્વારા નિર્ધારિત પાઠ્યક્રમના આયુર્વેદિક વિષયોમાં પાઠ્યગ્રન્થો નિર્મોણ કરવાનાં છે જે વિદ્વાનને રમ હોય તે નિમ્ન ગ્રંથો લખે

ધી સેક્રેટરી

બોર્ડ ઓફ રિસર્ચ ઈન આયુર્વેદ

મોગરે મેન્દાન, જટવાડી ૧ હી ગલી

ગિરગમ રોડ, મુખર્ષ, ૪

પણ આ પ્રકારનો અભ્યાસક્રમ યોગ્યો છે જેમાં વિના શ્રી વિદ્યાર્થીઓને શીખવાનુ જે વર્ગી ૧૦૦ રૂા ની માસિક સદાય વિદ્યાર્થીને આપવામાં આવશે. બધાજ વિદ્યાર્થીઓને આ તક મળે, અને વધુ મધ્યામાં વિદ્યાર્થીઓ લેવાય તે ઈષ્ટ છે

મુળે તો તમાકુ અમેરીકાની વતની છે. અત્યારે તો અહીં એતું પુષ્કળ પ્રમાણમાં વાવેતર થાય છે. ગુજરાતમાં ચરોતર તમાકુ માટે ખાસ પ્રસિદ્ધ છે.

તમાકુનો ઉપયોગ ચાર રીતે થાય છે. ખાવામાં, ધુત્રપાન-પીવામાં, સુંઘવામાં અને દાંતે ઘસવામાં. કાંઈને ખાવાનું, તો કાંઈને પીવાનું, તો કાંઈને સુંઘવાનું, તો કાંઈને દાંતે ઘસવાનું વ્યસન પડી જાય છે.

ધતુરાના વર્ગની આ એક વનસ્પતિ છે. એમાં 'નીકોટાઇન' નામનું ઝેરી તત્વ રહેલું છે. આનો ઉપયોગ કરવાથી શરીર-મગજ-મન વગેરે બગડે છે.

કોઈ કહે છે કે તમાકુ અકબર બાદશાહના રાજ્યકાળમાં ભારતવર્ષમાં આવી છે.

આધુનિક આયુર્વેદના નિર્ધટુઓમાં એના ગુણદોષનું નીચેનું વિવરણ નજરે પડે છે.

-તમાકુ પિત્તને કોષાવનાર, તીક્ષ્ણ અને ઉષ્ણ છે. ઝાડો-પેસાળ સાફ લાવનાર છે. માદક, ભ્રામક છે; તિક્ત અને કટુ રસવાળી છે. આંખોને ખરાબ કરનાર છે, રેચક છે. વાયુને અનુલોમન કરનાર છે, ઉલટી કરનાર છે. વળી એ કફ, વાયુ, સ્વાસ, ખાંસી, કૃમિ વગેરેનો નાશ કરનાર છે. દાંતના રોગોને મટાડે છે. લીંબ, જુ વગેરે જંતુઓને હણનાર છે. વીંછીનું ઝેર એનાથી નાશુદ થાય છે.

કોઈ કોઈ તમાકુબકત આધુનિક કવિ-ઓએ એના ગુણગાન પણ ગાયાં છે કે : 'તમાકુની બીડી પીવાથી દાંત અને મુખના રોગો મટે છે, કફ શાંત થાય છે, આમજ્વરમાં ફાયદો કરે છે. વળી ગાનારાઓને તો ખાસ સેવન કરવા લાયક છે. વગેરે.

પણ એ તો દરેક વ્યસની પોતાને માટે એતું કારણ અને ફાયદો શોધી જ કાઢશે.

કોઈ એમ નહીં કહે કે શોખથી વાપરું છું. નીકોટીન હલાહલ ઝેર છે. એનાથી પાચનક્રિયા, હૃદય અને મગજ ઉપર ઘણી માઠી અસર થાય છે.

તમાકુના અતિસેવનથી સ્વાભાવિક જૂઝ ઓછી થઈ જાય છે. પાચનક્રિયામાં ગોટાળો થાય છે, કબજિયાત વધે છે. મોં, ગળું, છાતી વગેરેમાં દાહ ઉત્પન્ન કરે છે. અને એ સઘળા સ્થાનોમાં રક્તાધિક્ય-એટલે લોહીનો ભરાવો રહે છે. સ્વપ્ન, અવાજ ખરાબ કરે છે. મનની પ્રસન્નતા હરી લે છે, સુસ્તી વધે છે, પેટ ભારે ભારે લાગ્યા કરે છે. હૃદયના થડક રા વધી જાય છે. ધડક-ધડક થયા કરે છે. પેટમાં વેદના થાય છે. ક્યાંય એનું પડતું નથી. સ્મરણશક્તિનો લોપ થાય છે, માયામાં આધારીશીનો દુખાવો થાય છે, પેસાળની હાજત વારંવાર થયા કરે છે. હોઝરીમાં પ્રદાહ ઉપડે છે. નાડીતંત્રમાં અવ્યવસ્થા અને અને શુભ પેદા થાય છે. જોવાની શક્તિ ઘટે છે-આંખે ઝાંખ આવે છે. શ્રવણશક્તિ દુર્બલ થાય છે. કાનમાં અવાજ થયા કરે છે, મગજમાં લોહી ચડી આવે છે, કોઈ કાર્યમાં ચિત્ત ચોંટતું નથી. આંખો દિવસ ઉદાસીનતા લાગ્યા કરે છે, જીંધ ખરાબર આવતી નથી. જીંધમાં અશુભ સ્વપ્નાઓ આવે છે. સ્નાયુ-શક્તિનો હાસ થાય છે; કારણ કે તમાકુથી જઠર બગડતાં પુરું પોષણ મળી શકતું નથી, છતાં ચરખી વધે છે.

પાનમાં અતિશય તમાકુ અને ચુનો ખાવાથી મોઢામાં ગમે તે સ્થળે ડેન્સર-રક્તાર્ણવ થવાનો સંભવ છે. દક્ષિણ ભારતમાં તમાકુનો બહુ પ્રચાર હોવાથી ત્યાંનાં રૂઝા-લયોમાં મુખ, જીભ અને ગળાના ડેન્સરનાં

દર્દીઓ વધારે પ્રમાણમાં આવે છે. ત્યાંની હોસ્પીટલોમાં કામ કરતા તબીબોએ તપાસ કરી, નોંધ રાખી એવું પુરવાર કર્યું છે કે : 'તમાકુ ખાનારને મુખનાં, ગળાનાં અને છાતનાં કેન્સર વધારે પ્રમાણમાં થાય છે.'

આ ઉપરથી એમ લાગે છે, કે તમાકુના અતિ સેવનથી, એનો રસ પેટમાં જવાને કારણે, કાકામાં અન્નનલિકા-હોજરી આંતરડાં વગેરેમાં પણ કેન્સર જેવો મહાભયંકર વ્યાધિ થવાની શક્યતા છે. ગમે તેવા વિષનો નાશ કરનારક ગ્રાણીજ ઘી, અથવા મુખ્ય કરીને ગાળનું ઘી અદ્દસીર છે, એટલે પહેલાં સુદેવો વગેરે જે પ્રચુર પ્રમાણમાં ધીવાળાં મિષ્ટાંનો આરોગતા એવાઓને કદાચ તમાકુ ઓછી નુકતી હશે ખરી. પણ અત્યારે તો સાચા ધી દૂધ પ્રગળે મળતાં નથી, એવે વખતે આપણા નળનાં શરીરોમાં તો તમાકુનું વિષ વધારેમાં વધારે નુકસાન કરવાનું જ, એવિશે શક નથી.

તમાકુનાં આ નુકસાન-સુંઘનાર, ખાનાર, ધુમ્રપાન કરનાર અને ધસનાર સઘળાંને ઓછે વધતે અંશે થાય છે જ.

ખીડીઓ પીનારના ફેફસામાં ક્ષયના દર્દ જેવા ડાઘા માલુમ પડે છે. એટલે ફેફસાં નળનાં પડે છે અને એમાં વિકત થાય છે. એટલે શરીરમાંથી પ્રાણજળ ધટતાં એ રથાને તરત જ ક્ષય લાગુ પડી જાય છે. અને ફેફસાનું એ ક્ષય વધવા લાગે છે. ખીડી પીનાર મોટે ભાગે ઉધરસ અને દમના દર્દીયા તો પીડાય જ છે.

આપણામાં કહેવત છે કે, 'ખાય એનો ખુણો'—કેમકે તમાકુ ખાનારને વારંવાર થુકવું પડે. એટલે ઉડવાની આળસે એ પીયકારી મારીને ધરના ખુણામાં થુંકીને ગંદકી કરે. 'પીએ એનું ધર'—ખીડી પીનાર ન્યાં ત્યાં ખજેલી દીવાસળીઓ અને ખીડીઓનાં કુંડાં ફેંકી ગંદકી કરે અને 'સુધે તેનાં લુગડાં.'

ખીડીઓ સુંઘનારનાં કપડાં ઉપર એના ડાઘ પડ્યા વગર રહે જ નહીં. એટલે એ પોતાનાં લુગડાં ખગાડે એટલે કહેવાય છે કે 'એ ત્રણેય બરાબર.'

આ કહેવતમાં એક પદ ઉમેરવા જેવું છે કે : 'ધસે એનું મોઢું' ખીડીઓ ધસનાર ન્યારે ધસતો હોય ત્યારે એના દાંત અને દાદ ઉપર જે રંગડા ઉનારેલા હોય એ જોતાં ખરેખર ચીક ચડે.

અત્યારે તમાકુનો પ્રચાર ધણો વધેલો છે. જેટલો ચાનો છે એટલો જ એનો છે. નાનાં બાળકો પણ એનાથી મુકન છે એમ નથી. અત્યારે ખીડી પીવાનું વ્યસન બહુ વધી ગયું છે. શ્રીમતથી માડીને ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ ખીડી પીએ છે. હવે તો સીગારેટ અને ચીરટ સુધી આપણી ગરીબ પ્રજા પહોંચી ગઈ છે. ખીડી પીવાની પ્રજાએ સમાજની ઉપર ધણો ભારે કબજો લીધો છે. હવે એમાંથી મુક્ત થવું એ અશક્ય જેવું લાગે છે. એ તો સ્ત્રીઓ પણ પીવા લાગી છે. અરે એટલું જ નહીં પણ આરોગ્ય આપવાનો દાવો કરતા વૈદ્યો-ડાક્ટરો પણ છડેચોક પીએ છે. દુનિયા સંસ્કૃત ઉંકત પ્રમાણે 'ઉન્મત ભુત જગત' એવી બની ગઈ છે.

એક વાર ખીડી પીવાની ટેવ પડ્યા પછી એનું વ્યસન થવાનું એ કારણ છે કે મોજન પછી શરીરમાં રક્તશર્કરાનો અંશ વધે છે અને શ્રુતિ માલુમ પડે છે—એવી રીતે ન્યારે માણસ ઘાકી જાય અને ભુખ્યો થાય ત્યારે જ ખીડી પીએ તો તમાકુના પ્રભાવથી એના શરીરમાં રક્તશર્કરાનું પ્રમાણ વધે છે એટલે ભુખ થમે છે અને શ્રુતિ આવે છે. પરંતુ આ ક્ષણિક હોય છે. આ કારણે કારીગરો મજુરો વગેરે વધારે ખીડીઓ પીએ છે. આને લીધે જ વિદ્યાર્થીઓમાં પણ ખીડી પીવાની આદત પડે છે. (ક્રમશઃ)

યકૃત રોગનો એક રૂઝુ

લેખક : વૈદ્ય મોહનસિંહ યાદવ, ડાહ્યામિયા-દાહરી

મારી પાસે આવેલાં યકૃત પ્લીહા વિકાર-વાળા રૂઝુમાંથી એકનો વૃત્તાંત અહીં આપુ છું.

નામ : અંદ્ર. ઉમર : વર્ષ ૧૫. વ્યવસાય : વિદ્યાર્થી. રોગકાળ : ૧૧ વર્ષ.

લક્ષણ : પેટ તણાયલું રહે. થોડુંક ભોજન કર્યે પણ પેટ ભારે રહે. ભોજન પછી પેટ ફુલાઈ જાય, પ્રત્યેક સમયે વેદના રહેવી, મોઢાનો સ્વાદ શીકા, મલાવરોધ, પરિશ્રમ કરવાથી, ચાલવાથી અને ફરવાથી વેદના, શિરઃશુલ, ઊલટી, શરીરનો વર્ણુ શ્વેત પીતાલ, ક્યારેક રાત્રે પણ જવર પ્રતીતિ, યકૃત વૃદ્ધિ પામેલું હતું. મૂત્ર ઘેરા પીળા રંગનું, પેશાબમાં નીચે મેલ જમી જતો, ડાખા સ્કન્ધમાં વેદના, જીભ મેલથી લપેટાયલી લીલાશ પડતી પીળી, અગ્ર ભાગમાં લાલી, મળનો રંગ મેટિયો, લીલા વર્ણુનો, મળ પ્રવૃત્તિની ધમ્ધા થાય પણ પેટ સાફ ન આવે.

ચિકિત્સા : મંદુરભસ્મ ૬ માસા, યકૃત પ્લીહારિલોહ તોલો ૧ બન્ને મેળવી ૩-૩ રતીની માત્રા ગોમૂત્રમાં આપવી. (એનાંથી દસ્ત સાફ આવી જાય અને ૨ ચાર દસ્ત કાળા વર્ણુના આવશે.) ભોજનપરાંત કુમાર્યાસવ અને અમૃતારિષ્ટ સમભાગ મેળવી પાણી સાથે ૨ તોલાની માત્રામાં આપવું. સાંજે કુ. ફટકડી, કુ. ટંકણુ, ગજોસત્વ, લોહ-ભસ્મ, શંખભસ્મ પ્રત્યેક ૧-૧ તોલો, એળાઓ અને શુ. ગંધક ૨-૨ તોલા, સોડાબાયકાર્બો નવસાર, કાળાં મરી, સંચળ પ્રત્યેક ૧-૧ તોલો, સિંધવ ૨ તોલા અને શુ. હિંગ તો. ૦૧ બધાને લીધુ સ્વરસમાં ઘૂંટી ચણા જેવડી જેવડી ગોળા કરી લેવી. આનું નામ “યકૃત હિતૈષી” વટી રાખવામાં આવ્યું છે. ૧ ગોળા એની અને ૧ રતી સુવર્ણ વસંત માલતીની મેળવીને આપવી. આ ક્રમ સાંજનો અને સાંજે

ભોજનપરાંત લોહાસવ અને પુનર્નવાસવ મેળવીને પાણી સાથે આપવા. દર ત્રીજે દિવસે વિટામીન બી ક્રોમ્યલેક્સ ૧ સી સી અને લીવર એક્સ્ટ્રેક્ટ ૧ સી. સી. મેળવીને નિત્યપ્રદેશમાં ઊંડાણમાં માસાન્તર્ગત ઇન્જેક્શન આપવું.

અપથ્ય : ગોળ, તેલના પદાર્થ, ગટાટા, ભારે મોડેથી પચે તેવા પદાર્થ, માંસ, ઘંઝા, માછલી, મધુર અને રિનગ્ધ ખોરાક, અડઠ, લીંડા, ગરમ મસાલા, રીંગણા, મરી, ભેંસનું દૂધ, દહીં, માખણ કાંદા, ચાચ એ છોડાવી દેવા. અધિક શીતળ અને ઠંડા જળથી રૂઝુને બચાવવો.

પથ્ય : દાડમ, અંગુર, સફરજન (જાલ-વગર), નાસપતી, લીલા શાકભાજી, તાજફલ, પ્રવાહી અને શીઘ્રપાકી ખોરાક, મગની ખીચડી. રોટલીમાં સોડા અને સિંધવ મેળવી અપાય, બકરીનું માંસરસ, ધી વગરનું, છરો અને મસાલા સાથે આપવું. મૂળા, અંછર, પપૈયાં ભોજનોત્તર આપવાં. ઊંટડીનું દૂધ આપવું. ગહૂનો પાતળો દળિયો, સાણુદાણુની ખીર, પાતળા નરમ ફુલકા, પાલક, ભાજી આપી શકાય.

વધુ શોથ ન હોય તો લેપ નીચે પ્રમાણે કરી શકાય છે.

બોળ, બાલજડ, નાગરમોચ, પીલુડી, અફસતીન, ખીરંજસિક, નાખુના પ્રત્યેક ૩-૩ માસા, જદવાર, રસાંજન પ્રત્યેક ૨-૨ માસાને લીલી પીલુડીના રસમાં પીસી સહન થાય તેવો લેપ કરવો. અથવા Kali Mur (કાલી મ્યુર) નો પાવડરને આલિષ ઓઇલમાં મેળવીને લેપ કરવો.

(ધન્વન્તરિ)

आरोग्यसिद्धि

स्थापक तंत्री: स्व. वैद्य गोपालशु कुंवर १९३२

तंत्री: चन्द्रशेखर गोपालशु १९६२

वर्ष ३३

अंक ४

अमु: कामवमानेन धर्माधेनुसमाभनम्।

आयुर्वेदोपदेशेषु विषेय परमादरः॥

इंगण २०१२

अप्रैल १९५६

वाचस्पति: आयुर्वेदमार्तः आयुर्वेदाचार्य

स्व. वैद्यराज यादवजी त्रिकमजी आचार्य



आयुर्वेदक्षेत्र केमनां व्यवसायधी शारदागवभां हृषी शायक
जन्म: संवत् १९३८: मार्गशीर्ष मृत्यु: संवत् २०१२: मेषा

વૈદ્યો, ડૉક્ટરો તથા સુખી ગૃહસ્થોએ વાપરવા લાયક
 યુનાની વૈદ્યકની એક વખણાયેલી નામાંકિત બનાવટ

જવાહર મોહરા

આ દવા બાણીને સમયે મનુષ્યનું જીવન બચાવી આપે છે, ખીસામાં
 હાજર હોય, દરદીને મુશ્કેલી જણાય ને એકેજ માત્રા, લઇ લેવાય તો
 થોડીજ વારમાં બજબજ જેવો ચમત્કાર જોઇ શકાય છે.

બનાવટ : એને તૈયાર કરવામાં માણેકપિષ્ટ, પત્તાપિષ્ટ, મોતીપિષ્ટ, પ્રવાલપિષ્ટ,
 કેરળાપિષ્ટ, સંગેયશળપિષ્ટ, સોના-ચાંદીના વસ્ત્ર, અંબર, કરતુરી, મૃગશૃંગલસ્ટ્ર મેત,
 અબરેશમ, દરીયાઇ નાળીએર વગેરે બાણીતી અને કિંમતી દવાઓ તથા રત્નો વપરાય છે.
 તેને ૧૫ દહાડા સુધી ગુલાબજળમાં ઘુટીને એકેક રતીભારની ગોળી બનાવી રખાય છે.
 એ ગોળી મધમાં મેળવી ચાટી ઉપર દૂધ પીવાથી દવાની સારી અસર સત્વર થાય છે.

ઉપયોગ : કોઈ પણ પ્રકારની નળજાઇ, હૃદયરોગના તમામ વિકારો, બોલતાં,
 ચાલતાં કે જરા પણ કામ કરતાં લાગતો થાક, સ્વાસ ચડવો, પસીનો થઇ આવવો,
 છાતીમાં ગભરામણ થવી, માનસિકશ્રમ કરનારાઓને લાગતો થાક, બિમારીની વચ્ચે
 તથા તે પછી રહેતી નળજાઇ, કોઈપણ રોગમાં વારંવાર હૃદયપર હુમલો થવો એ
 સર્વમાં આ દવા ઉત્તમ લાભ આપે છે. એક, બે કે ચાર માત્રા લેતાંજ લાભ જણાય છે
 અને પંદર દહાડા સેવન કરતાં શરીર તંદુરસ્ત બની જાય છે.

અંગ્રેજ વૈદ્યકમાં હૃદયરોગ માટે વપરાતી ડીજીટલીસ જેવી હાનીધારક દવાને બદલે
 આવી સૌમ્ય અને નિર્દોષ દવા વાપરી જોવાની અમે ખાસ બલામણ કરીએ છીએ.

બાણીતા વૈદ્યો, ડૉક્ટરો તથા હુકીમો આ દવા પોતાના
 દરદીઓમાં છુટથી વાપરે છે, અને તેની પ્રશંસા કરે છે.

હૃદયરોગની ક્રિયાદવાળાઓએ આ દવા દમોશ પોતાની પાસે જ રાખવી અને
 જરૂરપણ ક્રિયાદ જેવું જાણાય કે તરત એક ગોળી વાટી મધ કે દૂધ સાથે લઇ લેવી.
 એથી તેઓ એ રોગના બગથી મુક્ત રહી શકે તેમ છે.

કિંમત ૦૧ તોલાની બા. ૧ ના રૂ. ૧૦

નોંધ : અનેક પ્રાદેશ તથા વૈદ્ય-ડૉક્ટરોની ખાસ માગણી હોવાં અમે આ દવા વાલમાં ૪ પુરતી
 લાગણ સુખી ઉત્તમ કવચોમાંથી તૈયાર કરાવી છે. અને આખરે જરૂર પડે તો તેની માગણી વધે.

સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી

૩૭૫. કાલ્યાણદેવી રોડ. મુમબઈ. ૨

ગાંધી રોડ, અમદાવાદ.

દીપક એન્ડ. સુરત.

શ્રી ધન્વન્તર્યે નમઃ ॥
આરોગ્ય, વૈદ્ય અને
આયુર્વેદનું માસિક

સ્થાપના: ૧૯૨૧

આ રો ગ્ય અ સિ ન્ધુ

સ્થાપક તંત્રી:
સ્વ. વૈદ્ય ગો. કું. ઠંકર

સંપાદક:
અન્દરોખર ઠંકર

વર્ષ ૩૩ અંક ૪
એપ્રિલ ૧૯૫૬
કાગળ સં. ૨૦૨૨

વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૪
હિંદુસ્થાન બહાર શાંખા ૮
દર વર્ષે એટ પુસ્તક
આપવામાં આવે છે.

આયુર્વેદ-જગતનો ખરી પડેલો સિતારો

વૈદ્યસમાજ આજે એક મહાન વિશ્વતિ-વિદ્યોત્સવ બન્યું છે. આપણા છત્રરૂપ નેતા શ્રી વૈદ્યરાજ યાદવજીભાઈ ત્રિકમજી આચાર્યના ૭ મી માર્ચ ૧૯૫૬ ના રોજ દુઃખદ અવસાનથી આયુર્વેદ-જગતે મહાન ખોટ પડી છે, અને એ ખોટ ન પૂરી શકાય તેવી છે.

સ્વ. વૈદ્યરાજ યાદવજીભાઈ એટલે આયુર્વેદના બેખધારી તપસ્વી. અને નિખાલસતા તથા સૌજન્યતાની સાક્ષાત મૂર્તિ! એમનું તપ અજોડ હતું. એમનો જીવન પરિચય આ અંકમાં અન્યત્ર આપ્યો છે. ૧૮ વર્ષની નાનકડી વયે એમણે આર-ભેદનું તપ ઉવટ સુધી ચાલુ રહ્યું અને ૭૫ વર્ષની વયે, સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સમ્મેલનમાં પ્રમુખ પદે ખ્યારાગવા માટે તેઓ જામનગર ગયા હતા. સદમતને મધુમેહ અને રક્તભારાધિક્ય રહેતાં હતાં તેમાં મગજ પર દયાથી આવતાં સિરેષ્ઠ હોમોરોજ થતાં તેઓ આપણી વચ્ચેથી હમેશને માટે ગયા છે. આજે જ્યારે એમના જેવા પ્રકાણ વિદ્વાનની જરૂર હતી ત્યારે તેઓનો દેહવિલય એ આયુર્વેદના ઉત્કર્ષ માટે મળ્યાપાત સ્વરૂપે લેખાગે.

તેઓ સાચા અર્થમાં સરસ્વતિના સાધક હતા. એમની સાહિત્યપ્રવૃત્તિથી સૌ કોઈ પરિચિત છે. આટલું હોવા છતાં તેમણે પોતાના નામ પછવાડે કદિ પદવી કે ઉપાધી લગાડી નથી માત્ર તેમની સાચી જોગખ 'વૈદ્ય' તેઓ નામપૂર્વે મૂકતા. કેટલી નિરાડખરિતા! તન-મન અને ધનથી આયુ-ર્વેદની મેવામાં તેઓ સદૈવ સંલગ્ન હતા, તેઓ બહુજનિસ્વાર્થ રૂઢિ રાખતા. મહાન રાજકીય નેતાઓ, રાજગો અને શેડિયા-ઓના સંપર્કમાં હોઈ તેમણે ધાયુ હોત તો અડળક ધન એકઠું કરી શકતે. પણ તેમ ન કરતા તેઓ સદૈવ પ્રવૃત્તિરત રહેતા. અને દરિદ્રનારાયણની પણ એટલી જ બલકે વધુ સદ-આવનાથી ચિદ્વિસા કરતા. મધ્યમ વર્ગમાં પણ તેઓ માનીતા હતા.

તેઓ મહાપુરૂષ હતા. આયુર્વેદની આજની અમૃત-સંજીવની આપણે ગુમાવી છે. વૈદ્યસમાજ આજે એમના વગર દરિદ્ર બન્યું છે. એમના કુટુંબ પર આવી પડેલી આફત સહન કરવાની ઈશ્વર એમના કુટુંબીઓને તાકાન આપેા અને સદ્ગતના આત્માને સાચી શાંતિ આપેા.

-તંત્રી.

પ્રયોગ મંજૂષા

(૨૨) અર્ક પુષ્પાદિવટી

યોગ : આકડાના કુલની કેશર

શુનવસાર

શુ. કુચલા

શુ. હિંગ

મરી

દરેક દ્રવ્યો ૧-૧ તોલા.

વિધિ : ઉપર્યુક્ત દ્રવ્યોના ચૂર્ણને પાણીમાં વાટીને મરી જેવડી ગોળા કરી લેવી.

માત્રા : ૧ થી ૨ ગોળા.

ગુણુ : ઉદરશુલ અને અગ્નિમાંલ દુર કરે છે.

નોંધ : આ યોગમાં કુચલા છે. સાથે આકડાના કુલની કેશર પણ છે. તદ્દર્થ ભોજનના-તર ૧ કલાકે આપવી વધુ યોગ્ય થશે.

(૨૩) આમારિચૂર્ણ

દ્રવ્યો : વરિયાળા

વરિયાળા શેકેલી.

હરડે મોટી

શુઠ

સંચળ

લવણ

દરેક દ્રવ્ય ૧-૧ તોલા.

વિધિ : બધાનું કપડગણ ચૂર્ણ કરી મેળવી શીશીમાં ભરી લેવું.

માત્રા : ૩ થી ૬ માસા

અનુપાન : ગરમ પાણી. ચૈત્તિક પ્રકારમાં ઠંડા પાણી સાથે.

ગુણુ : મરડામાં ખાસ લાભ કરે છે.

(૨૪) ઉશીરાદિ પાનક

દ્રવ્યો : ખસ, આંબળા, પ્રત્યેક ૩-૩ માસા.

સફેદ ચંદન ઘસેલું તો. ૧.

નાની એલચીના દાણા ૪ રતી.

કપુર ૧ રતી.

સાકર ૨ તોલા.

પાણી ૦૧ શેર.

વિધિ : ઉપરોક્ત દ્રવ્યોમાં કાઢીવધિ ને બશેર પાણીમાં પીસી ગાળી કરી પીવા માટે આપવું.

માત્રા : ઉપર્યુક્ત રીતિથી બનાવેલ પાનક (શરબત) એકવાર માટે છે.

સમય : જરૂરત પ્રમાણે દિવસમાં ૩-૪ વાર.

ઉપયોગ : ઉપરોક્ત પોનક લુ લાગવી, ગરમી, પિત્તના ઉપદ્રવો શાંત કરે છે.

(૨૫) અપતંત્રક હરવટી

દ્રવ્યો : ગોરાસાની અજમો ૮ ભાગ

કપુર ૨ ભાગ

શે. હિંગ ૨ ભાગ

ગાંજો ૨ ભાગ.

વિધિ : પ્રત્યેક દ્રવ્યનું સુક્ષ્મ ચૂર્ણ કરી પાણી સાથે પીસી કાળાં મરી જેવડી ગોળા કરી લેવી.

માત્રા : ૧-૧ ગોળા.

અનુપાન : જલ

ગુણુ : હિસ્ટિરિયામાં લાભ કરે છે.

(૨૬) કરવીર યોગ

દ્રવ્યો : કણેરના પાનની અંતર્ધૂમ ભસ્મ, અને ત્રિકટુ (શુઠ, મરી તથા પીપર)નું ચૂર્ણ સમભાગે મેળવી લેવું.

વિધિ : ઉપરોક્ત દ્રવ્યોને એકત્ર કરી શીશીમાં ભરી લ્યો.

માત્રા : ૦૧ થી ૨ રતી.

અનુપાન : નાગરવેલના પાનમાં લેવી.

સમય : જરૂર પ્રમાણે ૩ થી ૪ વાર

ઉપયોગ : શ્વાસ અને કાસમાં લાભ કરે છે.

અનુભૂત પ્રિસિક્ક પશનો

લેખક : કવિરાજ ડૉ. આશાનંદ પંજરત્ન M. B. B. S. આયુર્વેદાચાર્ય.

૧ જનર

ડાયજેસ્ટિક મિક્ચર

પોટાશિયમ એસિટાસ	૧૨ ગ્રેન
લાઇકર એમોનિયમ સાઇટ્રેસ	૨ ગ્રામ
રિપરિટ ઇથર નાઇટ્રોસે	૨૦ ટીપાં
સીરપ ઓરેન્સ્યાઇ	૧ ગ્રામ
એકવા (જલ) કેમ્ફર	આ=૧ ઑસ

આવી ૪ માત્રા. ૧ માત્રા ૪-૪ કલાકે આપવી.
સીરપ ઓરેન્સ્યાઇ=નારંગીનું શરબત, મુગંધ
અને સ્વાદ માટે છે. આ=મેળવીને ૧ ઑસ
થાય.

૨ શરીરમાં પીડા હોય તો : નીચે પ્રમાણે
સેલિસિલેટ ડાયજેસ્ટિક મિક્ચર બનાવવું.

સોડા સેલીસિલાસ	૧૫ ગ્રેન
પોટાશિયમ એસિટાસ	૧૫ ગ્રેન
લાઇકર એમોનિયમ સાઇટ્રેસ	૨ ગ્રામ
રિપરિટ ઇથરનાઇટ્રોસે	૨૦ ટીપાં
શરબત નારંગી	૧ ગ્રામ
એકવા(જલ) કલોરોફોર્મ	આ=૧ ઑસ

આવી ૪ માત્રા પ્રત્યેક ૪-૪ કલાક બાદ
આપવી.

૩ રેચક ઔષધિયુક્ત સ્વેદલ યોગ

સોડિયમ સેલિસિલાસ	૧૫ ગ્રેન
પોટાશિયમ સાઇટ્રાસ	૧૦ "
મેગ્નેશિયમ સલ્ફાસ	૬૦ "
રિપરિટ ઇથરસ નાઇટ્રોસે	૩૦ ટીપાં
લાઇકર એમોનિયમ સાઇટ્રાસ	૨ ગ્રામ
સીરપ	૧ "
પાણી	આ=૧ ઑસ. આવી

૪ માત્રા પ્રત્યેક ૪-૪ કલાકે.

૪ સોડિયમ સેલિસિલેટ સાઇટ્રેટ
મિક્ચર સાથે

સોડિયમ સેલિસિલેટ	૨૦ ગ્રેન
------------------	----------

પોટાશિયમ સાઇટ્રેટ ૧૨ ગ્રેન

રિપરિટ ઓફ નાઇટ્રોસે ઇથર ૩૦ ટીપાં

લાઇકર એમોનિયમ એસિટાસ ૨ ગ્રામ

સીરપ ૧ "

જલ આ=૧ ઑસ.

આવી ૪ માત્રા. પ્રત્યેક ૪-૪ કલાકે

૫ આલ્કલાઇન મિક્ચર

પોટાશિયમ સાઇટ્રાસ ૨૦ ગ્રેન

" એસિટાસ ૨૫ ગ્રેન

સોડાબાયકાર્બ ૨૦ ગ્રેન

ટ્રિક્વર કાર્બાઇમમકે ૩૦ ટીપાં

સીરપ ઓરેન્સ્યાઇ ૧ ગ્રામ

એકવા કલોરોફોર્મ આ=૧ ઑસ

આવી એક માત્ર ૪-૪ કલાકે ખાસ કરી

વિષમયતા (Toxemia) માં ઉપયોગી છે.

૬ તાવમાં મૂત્રલ યોગ

પોટાશિયમ સાઇટ્રેટ ૧૨ ગ્રેન

" એસિટાસ ૧૨ "

કેરીન સાઇટ્રેટ ૩ "

સીરપ ૧ ગ્રામ

ઇન્ડુગ્ગન ઓફ બુકુ Buchu આ=૧ ઑસ

આવી ૪ માત્રા ૪-૪ કલાકે

૭ બાળકો માટે રેચક યોગ

ગ્રે પાઉડર ૨ ગ્રેન

પલ્વ રેહાઇડ્રેટ ૧૦ ગ્રેન

એક વર્ષના બાળક માટે થોડા પાણીમાં

ઝાગાળીને આપવી. અથવા અર્ક વરિઆળી

કે દુધમાં ૧ ગ્રામ (૧ તોસો) કેરટર ઝાઇલ

મેળવી આપવું.

૮ નિદ્રાકારક યોગ

પોટાશિયમ બોમાઇડ ૧૦ ગ્રેન

સોડિયમ બોમાઇડ ૧૦ "

કલોરલ હાઈડ્રેટ	૧૦ ગ્રેન	સીરપ ટોલુ	૬૦ ટીપાં
ટિંકચર હાયોસાયમસ	૨૦ ટીપાં	એકરટ્રેટ ગ્લિસરાયઝા	૧ ડ્રામ
શરબત	૧ ડ્રામ	પાણી	આ=૦૧૧ ઓસ
પાણી	૧ ઓસ	આવી ૪ માત્રા ૪-૪ કલાક આદ	
આવી ૧ માત્રા રાત્રે ૯ થી ૧૦ વાગ્યે આપવી.		૧૦ ઉલટી માટે	
૯ શુષ્ક ખાંસી માટે		ફ્લોમલ	૧ ગ્રેન
સીરપ કોડિન ફેસફ	૬૦ ટીપાં	મિલક સુંગર	૨૦ "
સીરપ મુની સેરોટિની	૬૦ "	ની આઠ માત્રા કરવી.	
ટિંકચર ફેમ્ફરકો	૨૦ "	પ્રત્યેક માત્રા દર ૧૫ થી ૨૦ મિનિટે આપવી.	
સીરપ વસાકા કમટોલુ	૧ ડ્રામ	અથવા	
સ્પિરિટ કલોરો ફોર્મ	૧૫ ટીપાં	કલોરોટોન	૫ થી ૧૦ ગ્રેન
પાણી	આ=૦૧૧ ઓસ	લુમીનોલ	૧૧ "
આવી ૬ માત્રા. ૧ માત્ર સમભાગ નવશેકા		મેગફાર્થ	૧૦ "
પાણીમાં મેળવી ૧-૧ લાગ ૪-૪ કલાકે		સોડાવાય કાર્થ	૧૦ "
આપવો		આવી એક માત્રા ૪-૪ કલાકે ઉલટી અંધ	
જો ખાંસી વધુ હોય તો.		ન થાય ત્યાં સુધી સામાન્યતયા કલોરોટોન	
એમોનિયમ ઓમાઇડ	૧૨ ગ્રેન	કે લ્યુમીનોલ એકજ આપવું. પણ તીવ્ર	
સીરપ કલોરલ હાઈડ્રેટ	૧ ડ્રામ	અવસ્થામાં બન્ને મેળવીને અપાય.	
ટિંકચર ફેમ્ફર કો	૧૫ ટીપાં		

આધુર્વેદિક દવા

સ્પેશિયલ નં. ૧

રામતીર્થ

બામ્હી તેલ

જન મના અને અમકાર બને છે.
કાલ રીત જન આવે છે.




શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમ દાદર, મુંબઈ ૧૪

‘યોગના આસનોનું ચિત્રપટ’ કિંમત રૂ. ૧૧૧૧ મ. ઓર્ડરથી મોકલી મંગાવો

પૃષ્ઠકાતચિંતામણિ રસ:

વૈદ્ય ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કર

આયુર્વેદનાં શીઘ્રફલપ્રદ અને પ્રસાવશાળી યોગોમાં આ યોગની ગણના થઈ શકે તેમ છે. વૈદ્ય સમાજમાં આ યોગનો હવે સારો પ્રચાર થયો છે. જુના દહીયા વાતરોગોમાં, નજગાઈ અને પિત્તાનુજ્વેષ વાનમાં આ યોગ સારું કાર્ય કરે છે. એનો પાઠ વૈદ્યક ચિકિત્સા સારમાં નીચે પ્રમાણે આપ્યો છે. (વૈ. ચિ. સાર ઉત્તરાર્ધ પૃષ્ઠ ૧૮)

દ્રવ્યો: સુવર્ણભરમ તો. ૩
રૌપ્યભરમ તો. ૨
અન્નકભરમ તો. ૨
લોહભરમ તો. ૫
પ્રવાલભરમ તો. ૩
મોતીભરમ તો. ૩
રસસિન્દુર તો. ૭

વિધિ: બધા દ્રવ્યોને આરીક વાટી કુંવારના રસમાં ૧ દિવસ મર્દન કરી ધુટી ૧-૧ રતીભારની ગોળા કરી લેવી. અનુપાન: મધ યા માખણ.

પ્રમાણ: ૧ ગોળા.

ઉપયોગ: સંપૂર્ણ વાતરોગ, નજગાઈ, વાતપિત્ત જન્ય વિકારો અને વાયુના જ્વર રોગોમાં ઉત્તમ છે.

નોંધ: આ પાઠ ભેષજચરતાવધીનો છે. વિવિધ અનુપાનો નીચે પ્રમાણે આપવામાં આવ્યા છે.

૧ વાતરોગ: ઐરંડમૂળકવાય સાથે.
૨ પિત્તજ્વરોગ: આમગાના રસ સાથે.
૩ વાજકરણુ: દુધ સાથે.
૪ દાદ માટે: પિત્તપાપડાકે ચંદનકવાય સાથે
૫ ભ્રમમાં: જ્વાસના કવાય સાથે
૬ શિરોગ્રહ: લાંબરાના રસ સાથે.
૭ પ્રમેહ: ગજોસ્વરસ સાથે કે ત્રિકુળાકવાય સાથે.

૮ પથરી: પાપાણભેદના કવાય સાથે.
૯ મર્મિષ્ણીઓ માટે: બદામૂલ કવાય સાથે.
૧૦ સ્તિકા રોગમાં: દશમૂલ કવાય સાથે.
૧૧ તાવમાં: પાન આદુ કે તુલસીના રસ સાથે.
૧૨ બધિરતામાં: દશમૂલકવાય સાથે.
૧૩ પ્રદરમાં: મળો, વાસા, અશોક કે આમ-ગાના રસ સાથે.
૧૪ સોમરોગમાં: પકવ હિંબર ફળ સાથે.
૧૫ વક્ત્રમાજન્ય તાવમાં: સીતોપલાદિ અને ગજોચત્વ સાથે.
૧૬ કર્ણનાદમાં અપામાર્ગક્ષાન્ના જલ સાથે.
સમય: સવાર આજ.

ગુણ: આ રસ બલવર્ધક, કાંતિવર્ધક, પુષ્ટિપ્રદ, વર્ણકારક, અને અગ્નિદીપક છે. વાજકરણુ હોવાથી નપુંસકતા, ધ્વજ્વલંગ, શુક્લશ્વ ઇત્યાદિ રોગોમાં લાભ કરે છે. આ વાતજ અને પિત્તજ સર્વે રોગોમાં ઉપયોગી છે. તે સિવાય ઉપરના રોગોમાં અનુપાન પ્રમાણે દર્શાવ્યા મુજબ વાપરી થકાય છે. વધારામાં અતિસાર, અરૂચિ, વિઝૂચિકા, પ્રલાપ, આંખો સ્તમ્ભ અધિકાર, તૃપ્ત્યા, વમન, કંઠ, મુખરોગ, હેડકી, શ્વાસ, કાસ અને નિદ્રાનાદમાં પણ ઉપયોગી છે.

વિવેચન: શ્રી સ્વ. પૂ. વૈદ્યરાજ યાદવજી ત્રિ. આચાર્યે એમના માન્ય ગ્રન્થ 'સિદ્ધ-યોગસંગ્રહ'માં આ ઔષધનો પાઠ આપતાં એમણે કિંચિત્ પરિવર્તન કર્યો છે તે આ પ્રમાણે છે.

સુવર્ણ ભરમ તો. ૧ રૌપ્ય તો. ૨, અન્નક તો. ૨, મોતીપિષ્ટ તો. ૩, પ્રવાલ પિષ્ટ તો. ૩, હીરકકોક્ષીતું ચૂર્ણ તો. ૧, અંબર તો. ૧, ચંદ્રોદય તો. ૭ સ્વર્ણ કુંવાર રસમાં મર્દન કરી ગોળા કરવી. એટલે સુવર્ણ ભરમનું પ્રમાણ એમણે ૧ તો. કરી, લોહ

ભસ્મ કાઢી નાંખી છે. આ રીતે તૈયાર કરેલા યોગ માટે શ્રી યાદવજીભાઈએ બહુજ ઉત્તમ ગુણો કહ્યા છે. તેઓ આ યોગની હમેશાં પ્રશંસા કરતા. અપરમાર, અપતંત્રક, અર્દિત, પક્ષાઘાત વગેરે વાતવિકારોમાં આ યોગની એમણે બહુજ પ્રશંસા કરી છે. એમનો અનુભવ રજુ કરતાં આ યોગને એમણે શીઘ્ર ફલપ્રદ જાહેર કર્યો છે.

એમણે વધારામાં કાકોલીનું ચૂર્ણ અને અંબર ઉમેરવાથી યોગ નિઃશંક વધુ ઉત્તમ બનશે. રસસિંદુરને બદલે ચંદ્રોદય લીધેલ છે. જે પણ સારો સુધારો છે.

સુવર્ણ ભસ્મ મધુર, વૃષ્ય, હૃદયને બળ આપનાર, નેત્રનું તેજ વધારનાર, રસાયન, વિષહર, કાંતિવર્ધક છે. તે અત્યંત મધુર ઉત્તમ વૃષ્ય અને આયુષકર છે. આંત્રશોષ અને ક્ષયને હરે છે. પરમ રચિકર, વાતહર, દીપક અને કેશવર્ધક છે. અનેક રોગો મટાડે છે. પરમ રમૃતિવર્ધક છે. મુખનું લાવણ્ય વધારે છે. વાણીને શુદ્ધ કરે છે. ચિંતા, ક્રોધ, ભય શોકથી ઉત્પન્ન થનાર હિરિરિયા મટાડે છે. અસ્થિક્ષય, શોષ, જંઘાસ્થિવેદના, ઉન્માદ, બ્રમ, બ્રમજ્વાલિ આ બધાને ખસુસ મટાડે છે. કાસ શ્વાસને શાંત કરે છે. પરમ ઝોજ વૃદ્ધિકર છે. અતિસાર, ગ્રહણી અને પાંડુનો નાશ કરે છે. અલ્પ માત્રામાં હોય તો સારી ભૂખ લગાડે છે. ઉત્તમ અને શીઘ્રફલપ્રદ છે. 'આયુર્વેદ પ્રકાશ'માં કહ્યું છે :

સર્વૌષધિ પ્રયોગેણ વ્યાધયો ન ગતા હિંચે ।
કર્મભિઃ પંચલિશ્ચાપિ સુવર્ણં તેષુ પ્રયોજ્યેત ॥

સર્વ પ્રકારના ઔષધના પ્રયોગો કર્યા હોય પંચકર્મો પણ કર્યા હોય છતાં ન મટતા હોય તેવા રોગોમાં આનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ. એટલે એવા રોગોમાં પણ લાભકર હોય તો સામાન્ય રોગની તો વાત જ ક્યાં રહે છે!

રૌપ્ય-ચાંદીની ભસ્મ અત્યંત શીત, કષાયરસ પ્રધાન, મધુર વિપાકી, ઉત્તમ મેઘા-વર્ધક ત્વચાને બળ આપનાર, શ્રેષ્ઠ વાતહર છે. કંકને પણ મટાડે છે. કષાયઉપરાંત અમ્લ રસયુક્ત પણ છે.

રજતભસ્મ વયસ્થાપક, પરમ બળકારક, દાહને હરનાર, યાદશક્તિ વધારનાર, કાંતિવર્ધક, તરસ અને શોષનું શમન કરનાર, પરમ રસાયન, ગર્ભાશયશોષક પિત્તના વિકારોની શાંતિ કરનાર પ્રમેહાદિરોગો દૂર કરનાર, આયુષ્ય માટે હિતકર, મંદાગ્નિહર, જ્વરદન, પ્લીહોદર મટાડનાર, નાડીશુલ અને અપરમારમાં ઉત્તમ, હૃદયને બળકારક, ઉદરરોગ મટાડનાર. કોષ્ઠગત વાયુની શાંતિ કરનાર, રસરક્તાદિધાતુમાં સંચિત પિત્તની શાંતિ કરનાર અને ઉર્ધ્વજનુગત-ગળું-કંઠ-નાસિકા-મુખાદિમાં કંકને શાંત કરનાર છે. બુદ્ધિ રમૃતિ અને સાહસ વગરના મનુષ્યો માટે, માથામાં ચકકર આવવાથી દુઃખી થતા માનવીઓ માટે રજતભસ્મ ઉત્તમ છે. નિરંતર અધ્યાપન, લેખન, તથા મગજમારીનું કામ કરનાર યુવાન માણસો માટે બહુ લાભપ્રદ છે. જ્ઞાનતંત્રુઓનો ક્ષોભ તે દૂર કરે છે. જહતવાતચિંતામણીમાં સુવર્ણ-રૌપ્ય સાથે મોતીનો યોગ થતાં એક વિશિષ્ટ શામક અને ગુણકારી સંયોજન બને છે. બહુ પરિશ્રમ, બહુ વાચન, ઘણો ઉન્નગરો, ચિંતા શોક, ભય આ બધાના અતિયોગથી વાયુની વૃદ્ધિ થાય છે. મેગજની શક્તિ ક્ષીણ થાય છે. આથી બેશુદ્ધિ, ચકકર આવવાં, અને અન્ય માનસિક વ્યાધિઓ થાય છે તેમાં રૌપ્ય ઉત્તમ શામક અસર બતાડે છે. સમસ્ત અંગમાં દાહ, આંખમાં તથા અન્યત્ર બળતરા રૂપ અન્ય વ્યાધિના લક્ષણો પર પણ આ રૌપ્ય ભસ્મ ઉત્તમ છે. સાધક પિત્તના કાર્યને વ્યવસ્થિત કરે છે અને સાધક પિત્ત બુદ્ધિના કાર્યને સુપેરે યોજે છે.

આજકાલ માનસિક દરદો ઘણા જ વધ્યા છે, બેશુમાર બન્યા છે. ઉચ્ચ કેટિના, વિદ્યેથી તખ્તીએ લખે છે કે ટાઇફોઇડ, ટી. બી., કોલેરા જેવા દરદોને આપણે જાતુંનો વડે પરાજિત કરતા જઈએ છીએ પણ આજે માનસિક દરદો પાર વગરના છે તેનું શું? અને વધુને વધુ મનોવૈજ્ઞાનિકોની સર્જના સાથે આ રોગોની ચિકિત્સા માટે ઈસ્પીતાલાની મારણી થાય છે. આ પ્રકારના માનસિક વિકારો તમામ વાતવિકારોની પશ્ચાદ્ભૂમિકા રૂપે હોય છે. તે સર્વેમાં સુવર્ણ-મુક્તા અને રૌપ્યનું સંયોજન ઉત્તમ ફલાપ્રદ બને તેમ છે.

મોતીની પિષ્ટિ નેત્રરોગ ધાતુક્ષીણતા, સ્વ હૃદયની નયનાઈ ખાંસી, હર્ષજ્વર, હેડકી. શ્રમ, નાકમાંથી લોહી પડવું મગજની નય-જાઘ આંખોની બગતરા માયાનું દરદ, પિત્ત-વિકાર, દાહ, પ્રમેહ, મૂત્રક્રમ્મ વગેરે રોગોનો નાશ કરે છે.

મોતીના સેવનથી પિત્તગત અમ્લતા ઘટે છે. તીવ્રતા પણ ઓછી થાય છે. આંખોનું તેજ વધે છે અને રૌપ્ય પણ વાત કે વાતપિત્ત પ્રધાન નેત્રરોગોમાં ઉત્તમ કાર્ય કરે છે, મોતીની પિષ્ટિ શીતળ મૂત્રલ છે. મૂત્રમાર્ગનો દાહ, સર્વાંગદાહ અને પિત્ત વૃદ્ધિનું શમન કાર્ય કરે છે. નિદ્રા લાવવાનું કાર્ય કરે છે. સુવર્ણ-મુક્તા અને રૌપ્યનું સંયોજન ઉત્તમ નિદ્રાપ્રદ બને છે.

પ્રવાલભસ્મ ક્ષય, રક્તપિત્ત, ખાંસી, ધાતુદોષ, મૂત્રવિકાર, શૂતગ્રાધા, શિરોરોગ, આંખોની બગતરા, રક્તાર્શ, કમળો, યકૃત-વિકાર, યકૃતદોષજન્ય ઉલ્લેહી વગેરેનો નાશ થાય છે. તેમાં દીપન શુષ્ક છે. શૂષ્ક લગાડે છે. એ પાચકરસોનું કાર્ય સારી રીતે કરે છે. આમાશય કે પકવાશયમાં શુળ, દાહ. અપચો તેને લઈને થતા પાતળા ઝાડા થાય છે ત્યારે

પ્રવાલભસ્મ ઉત્તમ કાર્ય કરે છે.

ચંદ્રોદયના ગુણો તો જગમગદુર છે. તે યોગવાદી છે. અનુપાન ભેદથી સર્વરોગનાશક બને છે. જલદવાતચિંતામણિમાં ચંદ્રોદયના આ યોગ સાથેના સંયોજનથી યોગ બહુબળવાન અને શીઘ્રકાર્યકારી બને છે.

અંબર ઉત્તમ હૃદય છે. ધનુર્વાદિ વાત-વિકારો મારી હડાવે છે. પારદના વીર્યને વધારે છે. હૃદયરોગ, માનસિક દૌર્બલ્ય, ધ્વજ ભંભ વગેરે પર મૂલ્યવાન છે. એમાં વાહુકરણ શુષ્ક ઉત્તમ છે. માનસિક દુર્જનના, દિસ્ટિરિયા અપરમાર તથા અન્ય વાતવિકારો પર ઉપ-યોગી છે. અમુક વ્યાધિઓની અંતિમ અવ-સ્થામાં નાડીક્ષીણતા, સ્વાસમંદતા, શરીરમાં શીતતા થતી. ત્યારે અંબર યુક્ત યોગ શુદ્ધિ લાવનાર બને છે.

આ યોગમાં અભ્રક્ષભસ્મ પડે છે. તે પરમ શીતળ છે. રસમાં મધુર છે. ઉત્તમ આયુષ્યવર્ધક છે. વાળને વધારે છે. શરીરનો વર્ણ મુધારે છે. રૂચિકર તથા દીપન છે. આંખોનું તેજ વધારે છે. શુદ્ધિ વધારે છે. ધાવણ લાવે છે. શરીરમાં રિચરના લાવી વધાર્યાપન કરે છે. કામશક્તિ વધારે છે. ધોર મહારોગોના સંધાન લખને હજીનાર છે. મનમાં પ્રસન્નતા લાવે છે. કફહર છે. આગસ દૂર કરી શક્તિ વધારે છે. ત્રિદોષ, મણુ, પ્રમેહ, કુષ્ટ, બરોગ વૃદ્ધિ, ઉદર પ્રત્યિ, વિષ અને કૃમિરોગ વગેરેનો નાશ કરે છે. શરીરને મજ-શુભ બનાવી વીર્ય વૃદ્ધિ કરી દીર્ઘાયુષી તથા સિંહ જેવા પરાક્રમી બનાવે છે. અનુપાન ભેદથી ક્ષય પાંકુ, સંત્રહણી, શુળ, આમ, સ્વાસ, અરૂચિ અને ભયંકર ખાંસી દૂર થાય છે.

અભ્રક્ષભસ્મ ઉત્તમ રસાયન, વાહુકરણ, શુદ્ધિવર્ધક, યોગવાદી અને ચિત્તપરમાણુને

તરલ તથા તરલતર બનાવવામાં મદદ કરે છે. વાતવાહિની નસોનો ક્ષોભ દૂર કરી સ્નાયુની શિથિલતા તથા ઇન્દ્રિયોની દુર્બળતા અને જ્ઞાનતંતુઓની ક્ષીણતા મટાડે છે. અભ્રક્ષ્મરમ યોગવાહી હોષ બીજી ઔષધિઓના ગુણને રોક્યા વગર મિશ્રણ કરવામાં આવેલી ઔષધિના દોષોનું શમન કરે છે અને દોષોને દૂર કરવા સાથે ગુણોમાં વધારો કરે છે. એનું સેવન કરનાર અકાળ મૃત્યુથી બચે છે.

આ યોગમાં શાસ્ત્રોક્ત પદ્ધતિ અનુસાર કિંચિત્ પરિવર્તન કરી શ્રી સ્વ. યાદવજી ભાઈએ લોહ કાઢી નાખેલ છે. અમો એમને અનુસર્યા છીએ. કેટલાક વૈદ્યો આ યોગમાં લોહ નાખે છે. પરંતુ સુવર્ણ-અભ્રક્ષ-રૌપ્ય-મુક્તા-પ્રવાલ અને ચંદ્રોદય અંબરના યોગમાં લોહ વિના તેની સૌમ્યતા વધે છે. તે વધુ સત્વસાર બને છે. કુંવારના રસની સારી ભાવનાથી બધી ભસ્મો ચંદ્રોદય અંબર વગેરે સારી રીતે મળી જાય છે.

જલદવાતચિંતામણિમાં પડતા દ્રવ્યોના પૃથક્ પૃથક્ ગુણો આપણે જોઈ ગયા આથી સમગ્ર યોગની કાર્યકારિતાનો ખ્યાલ આવે તેમ છે. નિમ્ન સ્થિતિઓમાં આ યોગ બહુ સારું કાર્ય કરે છે.

(૧) કાઈ પણ વાતવિકારમાં તે વાયુના ક્ષોભને ઓછો કરે છે. આ સંશમન ગુણ સૌમ્ય સ્વરૂપે બતાડે છે. સૌમ્ય ગુણ હોઈ તેની ધીમી પણ એક ધારી અને ચિરસ્થાયી અસર થાય છે.

(અ) નિદ્રાનાશને દૂર કરી શાંત નિદ્રા લાવે છે. કુખમાંડાવલેહ સાથે ઝડપી દાયદો કરે છે.

(બ) વધેલા લોહીના દબાણને ઘટાડે છે. વધુ યોગકારક બનાવવા ચંદ્રાવલેહ સાથે આપવું. શીલાજીત સાથે પણ આપી શકાય.

(ક) ઘટેલા લોહીના દબાણને પ્રાકૃત કરે છે. સારી અસર બતાડવા કચુરાદિવટી સાથે કે અગ્નિતુંડી સાથે આપવું. અન્યથા અનુપાન યુક્ત મકરધ્વજ સાથે આપવું.

(ઙ) સાંધાઓનો દુખાવો, સોજો, આમ સંચય દૂર કરે છે. દીપક અને પાચક અસર બતાડી આહારના સાર ભાગ રસનું સમ્યક પાચન અને તેનું અભિસરણ સુધારે છે.

(૧) વાત અને કફને જીતવા માટે ૧ રતી જ. વા. ચિંતામણી સાથે ૨ થી ૩ રતી સાબરશૂંઘભસ્મ મેળવીને મધ સાથે ચટાડવા આપો. બંને વિકારોને તે દૂર કરશે. જીતા હોવા વાત રોગો મટાડે છે. લાભ કરે છે.

(૨) વાજકરણ અસર માટે તે સૌમ્ય મૃદુ ઉંતેજક અસર બતાડશે. કુટેવજન્ય નળ-જાઈ, વધુ પડતી શિથિલતા, વૃદ્ધાવસ્થાનો થાક, આ બધાને તે દૂર કરે છે. ધ્વજભંગને દૂર કરે છે.

(૩) અપસ્માર, યોષાપસ્માર, અપતંત્રક, શીટસ વગેરેમાં શોક ક્રોધ, લય, ચિંતાદિ માનસિક કારણો હોય છે ત્યારે આ યોગને દશમૂલારિષ્ટ કે અશ્વગંધારિષ્ટ વધારા સાથે આપવાથી બહુ સારી અસર બતાડે છે.

(૪) વાત સાથે પિત્તના અનુબંધમાં આ ઔષધ વધુ સારું કાર્ય કરે છે. અરૂચિ, અગ્નિ-માંદ, અપાચનાદિ વિકારોમાં તે દૂર કરી જીભ લગાડે છે. શક્તિ લાવે છે. અને લોહીમાં રાતા કણોને વધારે છે. પિત્તનું પ્રધાન્ય હોય તો આમલકી રસાયન, આમળાનું ચૂર્ણ કે આમળાના કલ્પ સાથે આપવી.

(૫) સોમરોગમાં આ રસ પકવ ઉદુગ્ધરના કૃણ સાથે બહુ સારું કાર્ય કરે છે. પ્રદરમાં તે નિયમિત આપી ઉપર અશોકારિષ્ટ જમ્યા બાદ સવાર સાંજ આપવાથી લાભ કરે છે.

(ક) કર્ણનાદ ગધિરતાદિ વિકારોમાં દૃશ્ય મૂલકવાચ સાથે સારો લાભ કરે છે. ૧ થી ૧૫૫ રતી મધમાં ચટાડી ઉપર ક્વાચ આપવો. શ્રવણશક્તિ વધારે છે.

(ગ) હૃદયરોગોમાં :- *Coronary Thrombosis* કે તળજન્ય તત્સદૃશ વિકારોમાં મધ સાથે ચટાડી ઉપર દ્રાક્ષાસંવભોજનોત્તર આપવો. જહજ રાહત આપનાર, નવું બળ આપનાર અને આશારપદ યોગ બની રહે છે.

આમ વિવિધ વિકારોમાં સફળતાપૂર્વક વાપરી શકાય છે, વિદ્વાન વૈદ્યો આ યોગને અનુભવની એરણ પર ચકાવી વધુ ગુણ કથન કરે. અમારો રૂઝાનુભવ ઉપર રજુ કર્યો છે. જે વૈદ્યને તૈયાર જોઈતો હોય તો સિન્ધ

આયુર્વેદિક ફાર્મસીમાંથી તૈયાર મંગાવી લ્યે. તોલા ૧ નો ચાલુ ભાવ રૂ. ૪૦ છે.

આ અને આવા પ્રકારના શીઘ્રફલપ્રદ યોગો વાપરી વૈદ્ય સમાજે આયુર્વેદનું ગૌરવ વધારવું ધટે.

આવા યોગોનો આધુનિક આયુર્વેદિક ઇસ્પી-તાત્રોમાં પ્રયોગ થવો ધટે છે. અને એ ઉપરથી મળતા આંકડાઓ દ્વારા એની કાર્યક્ષમતાનો સવિશેષ ખ્યાલ આવી શકે સંશોધકોનું નમ્ર ધ્યાન આ તરફ દોરવા હું રમ્મ લઉં છું અને આશા છે કે ઘટવું કરવામાં આવશે.

અન્યસંકેત (૧) રસતંત્રસાર : (૨) ભારતીય રસશાસ્ત્ર : શ્રી ગાપાલાલ ગ. શાહ (૩) સિદ્ધયોગસંગ્રહ : શ્રી યા. ત્રિ. આચાર્ય (૪) વૈદ્યક ચિકિત્સાસાર : ઉત્તરાર્ધ.

વૈદ્યો, ડોક્ટરો, હકીમો અને વૈદ્ય-વિદ્યાર્થીઓ મારે

અતિ ઉપયોગી નવીન સંગ્રહ

ભૈષજ્ય સાર સંગ્રહ

આ પુસ્તકમાં ૧૨૦૦ આયુર્વેદિક નિત્યોપયોગી ઔષધો રસ, કુપ્પીપકવ, ભરમ, મુટિકા, ગુગુલ, ચૂર્ણ, ક્વાચ, આસાવારિષ્ટ, અવલેહ, પાક, ઘૃત-તૈલ મલ્હમ, સાર ધન, અંજન, ક્ષાર આદિ અલગ અલગ પ્રકરણમાં બનાવટ ગુણ ધર્મ, શરીર પર થતી ક્રિયા, માત્રા વિગેરે વિગતથી સમજાવેલું છે.

પારો તથા બીજા ધાતુઓ, ઉપધાતુઓ, રત્નો ઉપરત્નો, વિષ, ઉપવિષ આદિનું શોધન, મારણ, ગુણધર્મ, માત્રા વિગેરેનું વર્ણન કરેલું છે.

રોગોનુસાર સૂચન સાથે છે, જેથી કયા રોગોમાં કઈ દવા ઉપયોગી છે તે તુરત મળી શકે છે.

દરેકે આ પુસ્તક વસાવવા જેવું છે.

હિન્દી ભાષામાં ૬૦૦ પાનાનો આ ગ્રંથ છે.

કિંમત રૂ. ૧૫-૦-૦ છે પરંતુ હાલમાં રૂ. ૧૦-૦-૦ રાખેલ છે.

ડૉ. ફાર્મસી લી. ડૉ. (ગુજરાત)

૪૧ મું આયુર્વેદ મહા સંમેલન-કુર્નુલ

તા. ૨૯, ૩૦ અને ૩૧ મી ડીસેમ્બરે આંધ્રના પાટનગર કુર્નુલમાં નિખીલ ભારત આયુર્વેદ મહાસંમેલન અને વિદ્યાપીઠનું વાર્ષિક ૪૧ મું અધિવેશન વૈદ્ય શ્રી વાય. પાર્થનારાયણ પંડીતની અધ્યક્ષતામાં ભરાયું હતું.

આ અધિવેશનમાં સમગ્ર દેશમાંથી લગભગ ૧૫૦૦ વૈદ્યો હાજર રહ્યા હતા. તા. ૨૮-૧૨-૫૫ ને દિને મહા સંમેલનની અને વિદ્યાપીઠની કાર્યકારીણી સ્થાયી સમિતિની બેઠક મળી હતી.

તા. ૨૯-૧૨-૫૫ ના દિને સવારે ઉસ્માનીયા કોલેજમાં મહા સંમેલનના મંડપ સમીપ ધન્વન્તરીનો ધ્વજ ફરકાવવામાં આવ્યો હતો. ત્યાર પછી પ્રદર્શન, દ્રવ્યગુણ સંભાષા પરિષદ વિજ્ઞાન પરિષદ, ઐતિહાસિક પરિષદ વગેરેનું ઉદ્ઘાટન થયું હતું. ઐતિહાસિક પરિષદનું ઉદ્ઘાટન સંસદના સદસ્ય અને લંબનૌના વિશ્વ વિદ્યાલયના ઇતિહાસ વિશેષજ્ઞ માનનિય શ્રી રાધાકૃમુદ મુખર્જીએ કર્યું હતું. એમણે પોતાના પ્રવચનમાં આયુર્વેદના ઇતિહાસ માટે કેટલાંક વિવેચનત્મક પ્રમાણો રજૂ કર્યા હતાં.

દ્રવ્યગુણ સંભાષા પરિષદ રા. રા. શ્રી વિશ્વુ ભોટલા રામકૃણ શાસ્ત્રીની અધ્યક્ષતામાં થઈ હતી.

બપોર પછી મહાસંમેલનના અધિવેશનનું ઉદ્ઘાટન આંધ્ર રાજ્યના કોપરેશન મીનિસ્ટર શ્રી એમ. સંજીવા રેડ્ડીએ કર્યું હતું. સ્વાગતાધ્યક્ષ શ્રી સત્યનારાયણ રાણુ, અધ્યક્ષ, આંધ્ર રાજ્ય કેંગ્રેસ કમિટી, એ સલાગત પ્રતિનિધિ-ઓનું સ્વાગત, પ્રવચનથી કર્યું હતું. સ્વાગત મંત્રી શ્રી ડા. લક્ષ્મીપતિએ ઔષધારીક વિધિ મુજબ સલાપતિ પદ માટે વાય પાર્થનારાયણ પંડિતના નામનો પ્રસ્તાવ રજૂ કર્યો. અને પ્રત્યેક પ્રાંતના પ્રતિનિધિઓએ આ પ્રસ્તાવને ટેકો આપ્યો હતો.

અને પછી શ્રી વાય. પાર્થ નારાયણ પંડિત સલાપતિ તરીકે ખીરાજ્યા હતા.

અધ્યક્ષીય ભાષણ :- સલાપતિએ મહા સંમેલન અને વિદ્યાપીઠની સામાન્ય કાર્યવાહીનું વર્ણન કર્યા પછી કહ્યું કે આપણે હવે સંગઠિત થવું જોઈએ. તેમજ આપણા સંગઠનની દૃઢતા માટે મહા સંમેલનની નિયમાવલીમાં વિચાર પૂર્વક સંશોધન કરવું જોઈએ. વિશેષમાં મહા સંમેલનમાં સભ્યોની સંખ્યા ઘણી ઓછી છે. ઓછામાં ઓછા લગભગ એક લાખ વૈદ્યો મહા સંમેલનના સભ્યો બનવા જોઈએ. કારણ કે સંસ્થાનું પ્રતિનિધિત્વ અને શક્તિ એ સંસ્થાના સભ્યો ઉપર આધાર રાખે છે. માટે હાલના દરેક સભ્યોએ પોતાની મારફત બે બે નવા સભ્યો બનાવવા જોઈએ. અને આ એક વર્ષમાં કંઈ નહીં તો દસ હજાર જેટલા નવા સભ્યો બનાવી મહા સંમેલનની તાકાતને વધારવી જોઈએ.

વળી હાલના સમયમાં આ મહાન સંસ્થાને પોતાના ઉદ્દેશો પુરા કરવા વૈદ્યોએ આપસ આપસનો અવિશ્વાસ, વૈરભાવને ભૂલી જઈ એક વીર સેનાની માફક આયુર્વેદની રક્ષા કરવા માટે આગળ આવવું જોઈએ.

આ ઉપરાંત આયુર્વેદની વર્તમાન અવસ્થા વિભિન્ન રાજ્યમાં આયુર્વેદની રિથિતિ, કેન્દ્રિત સ્વાસ્થ્ય મંત્રાલય અને આયુર્વેદ, પંચવર્ષીય યોજનામાં આયુર્વેદનો સમાવેશ વગેરે બાબત ઉપર પોતાના વિચારો રજૂ કર્યા હતા. અને આયુર્વેદની ઉન્નતિ માટે અનેક રીતે માર્ગદર્શન કર્યું હતું.

સાંજે છ વાગે યોગ વ્યાયામ પરિષદનું ઉદ્ઘાટન થયું હતું. યોગ વ્યાયામ પરિષદમાં કેટલીક આશ્ચર્યજનક ક્રિયાઓ જોવામાં આવી હતી. એક વ્યક્તિ જે દૈનિકાવમાં ગામડીયા

જેવો દેખાતો હતો તેણે પોતે શ્વાસ નિયમ ત્રણથી પોતાની છાતી ૧૨ ઇંચ જોટની નાની કરી અને પુલાવીને ૧૮ ઇંચ સુધી વધારી હતી વાયુને પોતાના શરીરમાં કોઈ પણ ભાગમાં સ્થિત કરીને કેવી રીતે દૃઢ બનાવાય છે તે તેણે પોતાના હાથમાં વાયુને સ્થિત કરી ને બતાવ્યું પોતાના હાથની મુઠ્ઠી જોટની જોડથી દયાવી રાખી કે અનેક માણસોએ તે બોનવા પ્રયત્ન કર્યો પણ કોઈ બોલી ન શક્યું બધાથી અદ્ભુત તો એ હવે કે તે પોતે હૃદયનો ગતિને પણ અમુક સમય સુધી બંધ કરી શકતો હતો અને તે ત્યાં હાજર રહેનારોએ પ્રત્યક્ષ નજરે જોયું હતું

રાત્રે નવ વાગે સ્થાયી સમિતિની મેડક મળી હતી

તા ૩૦-૧૦-૫૫ ના રોજ આંદ્રરાજ્યના આચાર્ય મંત્રી માનનીય શ્રી કાતા વેકટરાવે નિ. ભા. આયુર્વેદ શિક્ષામંડળ (વીદ્યાપીઠ) નું ઉદ્ઘાટન કર્યું હતું એમણે કહ્યું કે આયુર્વેદ એક સરતી, સુતજ અને પ્રભાવશાળી ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે માટે તેનો વિકાસ થવા જોઈએ એમ અમે ઇચ્છીએ છીએ ત્યારબાદ વિદ્યાપીઠના અધ્યક્ષ રા. વૈદરાજ ભિ. વિ. ડેવેકરે પોતાનું વિદ્વત્તાપુર્ણ ભાષણ કર્યું હતું જેમાં આયુર્વેદના સદિગ્ધ વિષયો જેવા કે શરીરના હૃદય નાડી ધમની સ્રોતસ વગેરે ઉપર પોતાના અત્યંત વિચારો રજૂ કર્યા હતા રાત્રે નવ વાગે ફરીયા મહાસભેનની અને વિદ્યાપીઠની કારોબારીની મીટિંગ મળી હતી

તા ૩૧-૧૦-૫૫ ના રોજ સ્વાસ્થ્ય રક્ષા પરિષદનું અધિવેશન શરૂ થયું હતું જેમાં રા. વૈદરાજ વેણીમાધવ શાસ્ત્રી જોડીયા પણ ખાસ પ્રવચન રખાયું હતું

ત્યારબાદ ખુદના અધિવેશનમાં કુલ ૪૧

દરારો પસાર થયા જે બધા જ સર્વ સમ તિથી પસાર થયા હતા ૪૨ મા અધિવેશન માટે ઝોગીઆ, કુર્ણાટક, બીહાર, બંગાળ, વિન્ધ્યપ્રદેશ, મધ્યપ્રદેશ વગેરે ગયાનો તરફથી નિમત્રણો મળ્યા હતા જેમાં કુર્ણાટક, પ્રાતનું નિમત્રણ સર્વસંમતિથી સ્વિકારાયું અને પરસ્પર આભાર વિધિ બાદ સભેન પુર્ણ થયું

સભેનમાં પસાર થયેલા કેટલાક દરારો

દરાવ (૧) સ્વર્ગસ્થ વૈદોના માટે ગ્રાંથ દર્શન દરાવ (૨) સેટ્ટવ ડ્રગ્સ એક્ટમાં સંશોધન કરી આસવ અરિષ્ટોને મઘની ટ્રેણીમાં નું મુકવા માન્ય (૩) આયુર્વેદ યોજના સંમતિએ દર્શોના મુજબ દ્વિતીય પચયર્ષિય યોજનામાં તેનો સમાવેશ કરવા માન્ય (૪) મુનર્ષ અને મધ્યપ્રદેશની સરકારોએ ત્રણ વર્ષનો આયુર્વેદીક અભ્યાસક્રમ માન્ય કર્યો બદલ અભિનંદન આપતો દરાવ (૫) પરપ્રાંતીય રજીસ્ટર્ડ વૈદોને વિભિન્ન પ્રાંતોમાં વ્યવસાયની રજા મેગવના બાબત તથા નિખીલ ભારતની બવી / પરીક્ષાઓને રજીસ્ટ્રેશન યોગ્ય ગણના બાબત, (૬) રાજ્યની સરકારોને આયુર્વેદનો જ અભ્યાસક્રમ ઘડી કાઢવા, આયુર્વેદીક ડાયરેક્ટર નીમવા તેમજ વૈદકીય સમિતિઓમાં વૈદોની જ નિમણૂક કરવા વિનંતી (૭) કેન્દ્રીય સરકાર અને બીજા પ્રાંતીય સરકારોને વિનંતી કરતો દરાવ કે વૈદોને સરમગી કામદાર વિમાયોજનામાં દાખલ કરે (૮) હૈદાબાદ અને અને બીજા ગાંધીઓ અત્યંત આયુર્વેદિક વિભાગો બોલી આયુર્વેદીક ડાયરેક્ટરની નિમણૂક કરવા માન્ય (૯) જામનગરના અનાત ક્રાંતર પાંડ્યકમમાં કેવળ આયુર્વેદિક રનાતકોને જ પ્રવેશ આપવા માન્ય (૧૦) કેન્દ્રીય અને પ્રાંતીય સરકારોને વિનંતી કે આયુર્વેદીક સંશોધન વૈદોદારાજ અને આયુર્વેદીય સિદ્ધિતા

ગાજર : ગરીબોનું રસાયણ

વૈદ્ય શિવાનંદ મણિશંકર યાજ્ઞિક

શહેરમાં શું કે ગામડામાં શું, હેમંત, શિશિર ઋતુમાં જીવનપ્રદ દિવસોમાં સામાન્ય પૌષ્ટિક ખોરાક અને રસાયન ઔષધોનું સેવન કરવાનો વ્યવહાર પ્રવર્તે છે. સામાન્ય મનુષ્યો કે શ્રમજીવીઓ પણ દેશી ગોળ કે ખજૂર જેવા પદાર્થો છેવટે વાપરે છે. અને જીવનચળની વૃદ્ધિ માટે શક્ય એવો પુરુષાર્થ કરે છે.

આર્થિક અનુકૂળતાવાળા શ્રીમંતો તો કરંતુરી, અંબર, સુવર્ણવસંત માલતી અને પૂર્ણચંદ્રોદય જેવા બહુમૂલ્ય રસાયન દ્રવ્યોનો અને પૌષ્ટિક પાંદોનો ઉપયોગ કરે છે, પણ વિશ્વ વાતસલ્ય વિષે ઉંડાણથી જોઈએ તો સ્પષ્ટ થાય છે કે હેમંત, શિશિર ઋતુ કેવળ ધનવાનો માટે જ વરદાનરૂપ નથી પણ સમગ્ર માનવજાતિ માટે વરદાનરૂપ છે.

હેમંત, શિશિરમાં શક્તિપ્રદ એવા ફટલાંક બહુમૂલ્ય દ્રવ્યોની અપેક્ષાઓ હોવા છતાંયે ગોળાં મૂલ્યના વિશેષ હિતકર અને સરળતાથી પ્રાપ્ત દ્રવ્યો (પદાર્થો) પણ સૃષ્ટિમાં છે. એવા ઘણા પદાર્થોમાં ગાજરનું પણ સારું સ્થાન છે.

પ્રધાનમંત્રી શ્રી વામનરાય દીનનાથ વ્યાસ (૪) સંયુક્ત મંત્રી શ્રી કેશવપ્રસાદ આત્રેય (૫) સહાયક મંત્રી (A) શ્રી શાંતિપ્રસાદ જૈન (B) શ્રી વૈદ્યનાથ મિશ્ર (C) શ્રી રામશાસ્ત્રી (D) શ્રી કીશનચંદ્ર પંનખી. (૬) પ્રચારમંત્રી પ્રધાનજી નિમણુંક કરે તે (૭) કૌષાધ્યક્ષ શ્રી શિવનાથ શર્મા (૮) પ્રધાન સંપાદક શ્રી સ્વામી ચેતનાનંદજી (૯) સહસંપાદક : પ્રધાન સંપાદક નક્કી કરે તે (૧૦) સંસ્કૃત વિભાગ સંપાદક શ્રી કવિરાજ ઉપન્દ્રનાથ દાસ.

નિ. ભા. આ. વિદ્યાપીઠના પદાધિકારીઓ :
(૧) અધ્યક્ષ રા. શ્રી બી. વી. ઉગ્રેકર શાસ્ત્રી
(૨) ઉપાધ્યક્ષ (A) શ્રી વી. બી. નટરાજ શાસ્ત્રી
(B) શ્રી મોહનલાલ શાસ્ત્રી (૩) મંત્રી શ્રી

શિયાળામાં એ સરવું અને સોંધું ગરીબોનું શક્તિપ્રદ રસાયન છે અને ઉપયોગીતાની દૃષ્ટિએ તે અદ્ભુત છે.

ગાજરની જીવનપ્રદાયક શક્તિને લીધે કુદરતે તેની ઉત્પત્તિનો સમય પણ આ જે ઋતુઓમાં રાખ્યો છે. તે આનંદની વાત છે. પ્રકૃતિદેવીનાં આવા અનેકાનેક વરદાનોનો સમુચિત લાભ આપણે મેળવી શકતા નથી. એનું કારણ એ છે કે પ્રકૃતિનાં વિશ્વકલ્યાણકારી નિયમોથી આપણે અજાન છીએ અને જેનાથી આપણે પરિચિત છીએ તેને આપણે સંપૂર્ણતઃ આચારમાં મૂકતા નથી.

આપણા દેશમાં ગાજરથી ભાગ્યેજ કોઈ અજાણ્યું હશે. તે દરેક જગ્યાએ થાય છે. ખાસ કરીને શિયાળાની રૂઠ્ઠામાં તેનો પાક થાય છે. ગાજર દેશી તથા વિલાયતી એમ બે પ્રકારનાં થાય છે. દેશી ગાજર લાલ રંગનાં અને વિલાયતી ગાજર લાલરંગનાં તથા પીળા પડતા લાલરંગનાં થાય છે. સારી જમીનમાં ઉગેલા ગાજર ખાવામાં મીઠા લાગે છે. ગાજર એ ખાસ શાકમાં કે ભાજપાલામાં ગણાવું

પં. નાનકચંદ્રજી શાસ્ત્રી (૪) ઉપમંત્રી (A) શ્રી સંકેરદત્ત ગૌડ (B) શ્રી પં. સીનાગમ મિશ્ર, (૫) કૌષાધ્યક્ષ શ્રી શીવનાથ શર્મા.

(૩૮) મહાસંમેલન અને વિદ્યાપીઠના અધાજ એકાઉન્ટ પ્રધાનમંત્રી, વિદ્યાપીઠ મંત્રી, વિદ્યાપીઠ ઉપાધ્યક્ષ, અને કૌષાધ્યક્ષના નામથી બોલવા અને ગમે તે બેની સહીથી ઉપાડવા (૩૯) મહાસંમેલનની રચાયેલી સમિતિના ૫૦ સભ્યોની નિમણુંક (૪૦) મહાસંમેલનના કાર્યકારીણી સભાના ૫૦ સભ્યોની નિમણુંક (૪૧) વિદ્યાપીઠની કાર્યકારીણી સભાના ૫૦ સભ્યોની નિમણુંક.

(મહાસંમેલનની પત્રિકા ઉપરથી સારાંશ 'આયુર્વેદ વિજ્ઞાન'માંથી સાબાર હૃદયન)

નથી છતાં પણ તેનું શાક કે સંભારે કરીને ખાવાની પ્રથા છેજ.

સંસ્કૃતમાં ગૃજનં, હિન્દી, ગુજરાતી, મરાઠીમાં ગાજર, ક્ષણાટકમાં સેદીમુલ, ફાર-સીમાં જર્દક, અરબીમાં જજર નથા અંગ્રેજીમાં (Carrot) એ રીતે નામે છે.

ગાજર મધુર રુચિકારક કાંઈક તીખું, કઠ્ઠનાશક તથા આક્રેષ, કૃમિ શુળ, દાહ પિત્ત અને તૃષા એ બધાને મટાડનાર છે. આ સિવાય ગાજર પૌષ્ટિક છે અને શિયાળામાં આબાલવદ્ધ સૌના માટે સોંધુ, સરણું, ઉમદા રસાયન છે.

ગાજરમાં વિટામીન એ. બી. અને સી. છે. ઉપરાંત લોહ, ગંધક, ફોસ્ફરસ તથા કેરોટીન નામનું તત્વ પણ છે. આ હિસાબે આધુનિક વૈજ્ઞાનિકો ગાજરનો રસ કાઢીને ઉપયોગમાં લેવા હીક હીક સલાહ આપે છે. ઉપરોક્ત ગુણ ધર્મ અને તત્વોને લીધે શારીરિક વિકાસ અને વૃદ્ધિને માટે શિયાળામાં તેનો ખાસ ઉપયોગ કરવો જોઈએ કેટલાક લોકો ગાજર-પાક, મુરખ્ખો કે હલવો કરીને પણ ખાય છે.

ગાજરમાં ૮૬ પ્રતિશત પાણી, ૧૧.૧ પ્રતિશત ખનિજ દ્રવ્ય, ૦.૬ પ્રતિશત પ્રોટીન, ૦.૧ પ્રતિશત અરબી, ૧૦.૭ પ્રતિશત કાર્બો-હાઇડ્રેટ, ૦.૦૮ પ્રતિશત ચૂનો, ૦.૦૩ પ્રતિશત ફોસ્ફરસ, ૧.૬ મિલીગ્રામ વિટામીન બી પ્રતિશત ગ્રામ છે.

ઉપરોક્ત ગુણોથી લોહ આદિ તત્વ ધરાવતી બીજી આંબધિઓ કરતાં ગાજર વધુ સફળ અને છે. ફારસી કે બીજી લોકતત્વ ધરાવતી આંબધિઓ કરતાં ગાજરમાં રહેલું લોકતત્વ લોહીમાં જસદી મળી જાય છે અને વધતી શારીરિક તુટિઓની પૂરવણી કરે છે. ગાજરમાં પ્રોટીન તત્વ બહુ થોડી માત્રામાં હોવા બતાવે તે એક ઉત્તમ ખોરાકરૂપ છે.

ગાજર આંખ અને કાનના પ્રભુમાં, શરીરની પીડામાં સારું કામ કરે છે. સવાર, સાંજ ત્રણથી ચાર તોલા ગાજરનો રસ પીવાથી અમ્લપિત્તમાં ફાયદો કરે છે. કબજિયાત, હૃદય-દૌર્ગત્ય, પિત્ત વિકાર, પાંડુરોગ તથા શરીરના રોગમાં (કોડની) સારા તાજ ગાજર પ્રમાણ સર ખાવાથી અગર તેનો રસ કાઢીને પીવાથી ફાયદો કરે છે. ડોહીવિકાર, ખસ, ખુગલી અને ચામડીનાં દર્દોમાં ખીજી પથ્થસાથે થોડા દિવસ સુધી ખાવામાં મીઠું અંધ રાખતે ગાજરનો રસ ત્રણથી ચાર તોલા જેટલો લેવામાં આવે તો આવા બધા ઉપદ્રવો ખીજી આંખથી લીધા સિવાય પણ મટે છે. ગાજરનો ખમણીથી ખમણી પછી તેને ચટણી જેમ ખારીક વાટવું અને કપડાથી ખુબ દબાવીને નીચોવવું એટલે થોડો રસ નીકળે છે. આ સિવાય કેટલાક લોકો તેને થોડા ખાસી પછી વાટીને કે કચરીને નીચોવીને રસ કાઢે છે. આવા રસમાં થોડો ગોળ કે મધ નાંખવામાં આવે તો બહુ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે અને ખાજી માટે પણ આવો રસ દિતકર છે.

આપણા સમાજમાં લોકો ગાજર ખાતા ડરે છે. અને માને છે કે તે ખાવાથી ખાંસી, ઉધરસ થાય. પરંતુ આ માન્યતા સાચી નથી. વૈદ્યકીય દૃષ્ટિએ પણ ગાજરમાં 'ક્રેટાપદમ' કહેને મટાડવાનો ગુણ છે. એક વસ્તુ છે કે તેનો અતિરેક ન થવો જોઈએ. સિવાય ગાજરે ખાધા પછી તુરત પાણી પણ ન પીવું જોઈએ. મારા વૈદ્યકીય વ્યવસાયમાં ઉપર મુજબ ગાજરથી ભડકતા કેટલાક દર્દીઓને ખરી વસ્તુ સમજતી ગાજર ખાતા કર્યો છે. અને હૃદયમાંથી કાયમ માટેની ખાંસી થવાની સંધાને અનુભવ કરાવીને કદાવી છે.

ગામડાંમાં તો ગાજર ખુબજ મુશ્કેલી લેવો ખાય છે અને એ રીતે મદદર મળતાં ફરતી લોકોને મેળવે છે.

ગાંજરને ઝીણા વાટી તેમાં થઈનો લોટ મેળવી તેની પોટીસ બનાવીને ગુમડા ઉપર કે તેથી આવેલા સોજા ઉપર બાંધવાથી ગુમડા મટાડે છે, અને સોજાને પણ ઉનારે છે; સિવાય ઘા ને પણ રૂઝવે છે. પાંડુરોગ, લુની સંગ્રહણી કે ક્ષયમાં ગાંજરનો રસ હિતકર છે. ગાંજરના રસથી ક્ષયના દર્દીઓને તેમજ નબળા રહેતાં બાળકોને ચૂનાવું તત્વ અને એક પ્રકારની સર્કરો પણ મળે છે.

આપણા દેશમાં ગાંજર ગાય, બેંસ, બકરી વગેરે પશુઓને પણ ખવરાવવાની પ્રથા છે. તેનાથી દૂધ થતું અને વધુ નીકળે છે. દુધમાં પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ આપણા પામે ગાંજર અને એવા ખીજા ઘણાવ પદાર્થો સસ્તા મૂકેલા છે. પરંતુ જો તેને વિવેકભરી બુદ્ધિથી વાપરતા આવડે તો આરોગ્યપ્રાપ્તિમાં તેઘણા સદાયરૂપ અને છે. અત્યારે શિયાળો ચાલી રહ્યો છે. ગાંજર પણ સીંધા અને સસ્તા મળે છે. તો તેનો સમજણપુર્વક ઉપયોગ કરી શિયાળામાં

આ સાદા રસાયનનો લાભ મેળવવા જેવું છે ગાંજર પચવામાં ભારે છે. એટલે તે વધુ માત્રમાં ન ખાવા. ગાંજર ટમેટાં અને ખુબ આશી તેનો મુખ બનાવીને પીવાથી સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

પાચનક્રિયાની વિષમતાથી, અછૂર્ણથી આંતરડામાં એક જાતનો સડો પેદા થાય છે. તે ગાંજર કે તેનો રસ પીવાથી દૂર થાય છે, ગાંજરમાં વિટામીન 'એ' સારા પ્રમાણમાં હોવાથી દુધ કે માઝીનાં તેલની બનાવટોવાળી દવાઓમાં જે ગુણુ છે તેવાં ઔષ્ધિક તત્વો છે, જેથી સૌ કોઈ નિઃસંકોચપણે ઉપયોગ કરી શકે તેમ છે.

ગાંજર ખાતી વખતે તેને કાપી વચ્ચેથી જે કંકણ પિત્ત જેવું હોય છે તે કાઢીને જ ખાવું જોઈએ તથા ગાંજર તાજાં ધોઈ સાફ કરીને ખહુ પાકી ગયા ન હોય તેવા ખાવા. અને ખાઈને ઉપર તુરત જ પાણી પણ ન પીવું. (તંદુરસ્તી)

વૈદ્યો માટે ખાસ ઉપયોગી વિઝિટ બેગો સુંદર અને મજાજૂત

ખાસ ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળી બનાવેલી વિઝિટ બેગો ચાહુ નાની સાઇઝ ૨૪ બાઇલી બે કુમ કિમત રૂ. ૧૦, ૪૮ બાઇલી મોટી સુંદર બેગના રૂ. ૩૫ આ બેગ વૈદ્યો માટે ખૂબ ઉપયોગી છે.

ખરલીય રસાયન માટે લીલું ખરલો

બૈરમ, રસ, રસાયન બનાવવાના લોખંડના ખરલો જ ઉપયોગી હોય છે. આ ખરલો ટકાઉ અને ઉપયોગી નીવડે તેવા છે. બે બાઇલી સાઇઝમાં તૈયાર કરવામાં આવ્યા છે.

નં. ૧ લબાઈ ૧૭, લંબાઈ ૧૦, વજન રતલ ૩૫ કિમત રૂ. ૧૮

નં. ૨ „ ૧૩ા. „ ૭, „ રૂ. ૧૨

પોસ્ટલ પેકીંગ તુલું પડશે.

સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી

૩૭૫ કાલબાદેવી,
મુંબઈ, ૨

લિવરનું કેન્સર

લેખક : ડૉ. પ્રફુલ્લ આપાલાલ વૈષ, ડિ. એ. એસ. એફ. (મુંબઈ), આયુર્વેદ વિશારદ, સુરત.

તા. ૪-૧-૫૩ ને રોજ એક રોગીને ત્યાં જવાનું થયું. તેડવા આવનારે એ રોગીના સંબંધમાં તેના ડાક્ટર પર એક ખીબ ડાક્ટરે લખેલી ચિઠ્ઠી જતાવી. તેમાં લખ્યું હતું કે “રોગીનું લિવર કેન્સરથી યુક્ત છે.” આ પ્રકારનો રોગ સહજ ન હોવાથી ડાક્ટરને વહેમ હતો કે “કેન્સરનાં મૂળ રોગીની અજ-નલિકામાં કશે કે હોવાં જોઈએ, પરંતુ તે સ્થાનને નિશ્ચિત કરવા માટે ‘બેરિયમ મીલ’ જેડે રોગીનો એક્સ-રે લેવા ઉપરાંત, આવ-શ્યતાનુસાર એક્ટ્રોલોરેટરી લેપરેટમી પણ કરવી પડે. રોગી લાંબુ જીવે તેનો સંભવ ઓછો છે.” વિ. વિ.

રોગનો ઇતિહાસ આ પ્રમાણે મળ્યો: મુલાકાત દિનથી દોઢ માસ પૂર્વે યકૃતના ભાગમાં દુખાવો શરૂ થયો અને તેને માટે સ્થાનિક ડાક્ટરની દવા કરવા છતાં વેદના અને અશક્તિ વધ્યાં. ડાક્ટરની સલાહ પરથી એક ખીબ ડાક્ટરને જતાવતાં, તેમણે ‘કશું નથી’ એમ કહીને વિટામિન બી. ૧૨ અને ફોલિક એસિડ ધરાવતાં નિર્માણો લેવાની સલાહ આપી. આ ચિકિત્સાની કોઈ જ સારી ખસર થઈ નહિ. એટલે, તેમણે જખી પાડી અને અલિપ્રાય આખો કે લિવરનું કેન્સર છે. એક સળ્પનને પણ એ જ અલિપ્રાય આખો. હવે, રોગીને, ડાક્ટરની નહિ, પણ વૈદની દવા કરવી છે.

રોગીને તપાસતાં, જોવા મળ્યું કે યકૃતના ભાગ તરફ સ્પર્શક્ષમતા હતી. યકૃત એક આંગળ જેટલું (પાંસળીની નીચે) વધેલું હતું. રોગીની આંખમાં કમળાની આછી પણ સ્પષ્ટ અસર હતી. લવરનું પ્રમાણ ૧૦૦ અંશ (ફે) હતું. અને તાવ વખતોવખત ‘આવી જતો હતો’. આમ છતાં, એક રસપ્રદ દટીકત એ હતી કે કેન્સરના રોગીઓમાં એક પ્રકારની

પણ સ્પષ્ટ અને દર્શનીય જે ક્ષીણતા (marked cachexia) હોય છે તે આ રોગીમાં દેખાતી નહોતી. ખીલા સમ હતી અને ઉદરાંતર્ગત અન્ય અવયવોને સ્પર્શતી કોઈ દર્શનીય વા સ્પર્શનીય વિકૃતિ જોવાને મળી નહોતી.

રોગીની ચિકિત્સાની શરૂઆત આ પ્રમાણે કરવામાં આવી હતી. સવારે અને બપોરે: ઇક્સરેક ક્ષાર વાલ ૨, અપામાર્ગ ક્ષાર વાલ ૧ અને મુલક ક્ષાર વા. ૧. આની બે પુરિઓ ઉકાળામાં નાખીને મધ સાથે લેવી. ઉકાળો આ પ્રમાણે: શરપુંખ, વરણ અને શિમુમુલ, એ ત્રણેયના બમે તોલા (સરવાળે ૭) તાગ લાવીને ઉકાળો કરવો.

વધારામાં, રોગીને સંપૂર્ણ આરામ લેવાની, અને મલમૂત્ર વિસર્જન સુતાં સુતાં જ કરવાની સુચના આપી. જોરાક બંધ કરાવ્યો અને માત્ર ગાયનાં દૂધ ઉપર અને ફલફલાદિના રસ ઉપર રહેવાની તાકીદ કરી. દુખાવો થતો હતો તે ભાગ પર ચુનો અને ગોળ લગાડવાની તથા તેના ઉપર શેક કરવાની સુચના આપી.

આ ચિકિત્સાક્રમથી સાતમા દિવસે રોગીની મૂળ વેદના લગભગ અર્ધોઅર્ધ ઓછી થઈ ગઈ અને પરિણામે ઉપલો ચિકિત્સાક્રમ જ ચાલુ રાખવામાં આવતાં, બે માસના ગાળામાં રોગીને રોગનું દ્રાઢ નામનિશાન ના રહ્યું. રોગીને દ્રાઢ દરિયાદ નહોતી. તેનું મલ વિસર્જન નિયમિત અને સમ હતું અને અંશતઃ વધેલું યકૃત પણ સમાવસ્થામાં આવી ગયું હતું. ચિકિત્સાં શરૂ થયાના બે માસ પછી રોગીનું વજન ૧૨૪ રતલ હતું, ત્યાર પછીના ૮ દિવસમાં તે ૧૨૮ થયું, અને એક માસ પછી તે વધુ ૧૦ રતલ વધ્યું અને રોગીને મેં સંપૂર્ણ સ્વસ્થ જાહેર કર્યો.

(ગતાંકથી ચાલુ)

તમાકુ વિષ હોવા છતાંય ખીજાં વિષોની જેમ એનો વૈષક્રીય ઉપયોગ પણ છે.

સળેખમ, શિરપીડા લાંબા વખતથી બહેર મારી ગયેલા માનવંતુઓવાળા મગજના રોગમાં-કે માથું બમણું હોય ત્યારે તમાકુની ધુમાડી દેવાય છે.

તમાકુના પાન ગરમ કરીને ધનુર્વામાં કરોડરજીય ઉપર બાંધવામાં આવે છે.

વધરાવળમાં તમાકુનાં લીલાં કે સુકાં શેલારસ ચોપડીને અંડકોષ ઉપર બાંધવામાં આવે છે અને એનાથી ફાયદો થાય છે.

તમાકુનાં પાંદડાં ગરમ કરી, ચુંક આવે ત્યારે એનું પેટ ઉપર બાંધાયુ થાય છે.

બાળકોની મોટી ઉધરસ-કુકતમાં ખાસી, શ્વાસ વગેરે રોગોમાં-તમાકુનાં ઠાંખાની રાખનો ઉપયોગ થાય છે.

જે ડાક્ટરે આ રોગીને કેન્સર હોવાનું નિદાન કર્યું હતું તેને જોવા માટે રોગીને મોકલતાં તેમણે જાહેર કર્યું કે “રોગીની પ્રકૃતિમાં સ્પષ્ટ સુધારણા છે. અમારું મૂળ નિદાન ક્ષતિગ્રહ હોવાનું જોઈએ અને સંભવતઃ રોગીને મૂળ રોગ યકૃતનું ‘કન્જેશન’ હોવો જોઈએ.

આશ્ચર્યની વાત એ છે કે ત્રણ ડાક્ટરોએ આ રોગીને ૩ વાર તપાસ્યો અને એક્સ-રે તપાસ પણ થઈ, છતાં, તેમના નિદાનમાં ગેરસમજ જોવાને મળી. સેવિલનું પાશ્વત્ય નિદાન પુસ્તક જોતાં જાણવા મળ્યું કે તેમાં વર્ણવાયેલાં જિવરનાં કેન્સરના ધણાંખરાં ચિન્હો આ રોગીમાં જોવા મળ્યાં હતાં. અત્યારે રોગી કેવલ છે અને એક સહકારી સંસ્થાના મંત્રી તરીકે કામ કરે છે.

તાત્પર્ય : લક્ષણો જોતાં મારું અનુમાન પણ જિવરના કેન્સરનું જ હતું. કારણ કે

ધનુર્વા કે ઝેરકોચલાના વિષમાં નીકાટીને દવા તરીકે બહુજ ઓછી માત્રામાં વપરાય છે. પણ એ નિષ્ણાત જ યોગ્ય શકે.

આ લેખમાં એટલું જ કહેવાનું કે જે ખીડી પીવી જ હોય તો બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં, જમ્યા પછી પીવી અથવા દૂધ કે ચા એવું કંઈ પેટમાં નાખ્યા પછી લેવી. આખા દિવસમાં પચીસ, પચાસ ખીડીઓ પી જવી એ તો યમદુતને વહેલો બોલાવવા બરાબર છે. યોગ્ય માત્રામાં વિષ હોય તો પણ ઝાઝું નડવું નથી.

પાશ્વત્ય દેશોમાં જ્યાં ઠંડી પડે છે, જ્યાં અતિ પૌષ્ટિક ખોરાક છે, ત્યાં કદાચ ખીડીઓ નડતી નહીં હોય, પણ આપણે એમ કરવા જઈએ તો આપણને તો નુકસાન જ થાય.

હવે અંતમાં - આયુર્વેદિક ધુમ્રપાનનો નુરખો બતાવીને આ લેખ પુરો કરીશું.

કન્જેશનનાં ચિન્હો રોગીમાં જવાને મળ્યાં નહોતાં. બનવાભોગ એ છે કે રોગીની મૂળ શારીરિક નિયતિ સારી હોવાથી, રોગનો સમય કેવળ ૧૧ માસનો હોવાથી અને તેને અપાયેલા સંપૂર્ણ આરામ અને દુઘ્ધાહારને પરિણામે, તથા, ઉપલી દવાઓ પીકી તાજા ઉકાળાને લીધે જ, રોગીને કેન્સર હોવા છતાં તે રોગ પ્રાયમિક અવસ્થામાં હોવાથી, રોગીને રોગમાથી મુક્તિ મળી હતી. રોગીને પ્રથમ જોતા અને ડાક્ટરોનો મુળ અભિપ્રાય લાંબા પછી મને પોતાને પણ સફળતાની કોઈ જ આશા નહોતી જ એ વાતનો સ્વીકાર હું મુક્તમને કરવા માગું છું. ફક્ત એ થાય છે કે વૈદ્યોએ ડાક્ટરોના અભિપ્રાયથી દોગવાઈ જવાનું, હમેશાં, ઉપયુક્ત નથી, અને, યકૃતના કેન્સરમાં કે કન્જેશનમાં ઉપલી ચિકિત્સાની અસર સુંદર છે.

(આ. જ.)



આયુર્વેદ પ્રાતઃકાળમાં કુંકના, કંકના અનેક રોગોના નિવારણ માટે શાસ્ત્રીય ધુમ્રપાન કરવાનું કહ્યું છે. એમાં તમાકુ તો નથી જ; પરંતુ કોઈ કેરી ચીજ પણ નથી જ. જો કે અવા શાસ્ત્રીય ધુમ્રપાનની પ્રથા અત્યારે નાબૂદ થઈ ગઈ છે. પ્રચલિત હતી ત્યારે એના સેવનથી ઘણા ફાયદા થતા.

શાસ્ત્રીય ધુમ્રપાન

રણકબીજ, ચંદન, તમાલપત્ર, ઘઉંલા. મોટી એલચી, નાગકેસર, નખલા, સુગંધીવાળો તજ, કાગદી એલાયચી, કાળો વાળો (સુગંધી વાળાની એક જાત) પદ્મક, રાંસનું ઘાસ, જેડીમઘ, જટામાંસી, ગુણળ, અગર, સાકર, વડ, ઉંચરડો અથવા ઉંચરો, પીપળો, પીપળી, લોદ, (છેલ્લાં ચારની છાસો) કેવડીમોથ, રાણ, નાગરમોથ, શીલાછંત, કમળ, નીલકમળ, કેન્દર, ઇસેસ, ચોરક આ તમામ દ્રવ્યો સરખે ભાગે લઈ એનું વસ્ત્રગાળ ચુણું કરી એમાં થોડુંક કેવડાનું કે ગુલાબનું અત્તર નાખી ગુલાબજળમાં ખુબ ઘુંટી પછી આ લચકા જેવી મુલાયમ દવાને એક ગરૂના દકડા ઉપર ગોળ ફરતી ચોપડવી. (ચીરૂના આકારની આકારની વાટ બનાવવી. અર્થાત્ત જે છેડા ઉપર પાતળી અને વચમાં જાડી) અને સુકાવા દેવી. સુકાયા બાદ હળવેથી વચમાંનું ગરૂ કાઢી લેવું. પછી આ ચીરૂ-ચુંગી પેઠે પીવી.

આ લેખમાં બધા દ્રવ્યો મુલ્યવાન છે; પરંતુ એમાં એકેય ચીજ દાનિકારક નથી. માત્ર સુગંધી ઔષધો છે. પૂર્વે આવી આયુર્વેદીક શાસ્ત્રીય ચીરૂ પીવાનો ચાલ હતો, એનાથી જરાય નુકશાન ન થતું.

આ બાબતમાં સુપ્રસિદ્ધ અને વિદ્વાન વૈદ્યરાજ બાપાલાલભાઈ એમના દિનચર્યાના પુસ્તકમાં શું લખે છે એ એમના જ શબ્દોમાં આપણે ઉતારીએ.

‘કોઈ સાદસિક કાર્મસી આ જાતની ચીરૂ-ટમાં ઘટતો ફેરફાર કરી જો તેને પ્રચલિત કરે તો. હું ધારું છું કે, તે સમાજને ખુબ જ લાભકર્તા થઈ પડશે. પ્રાચીન કાળમાં આ ધુમ્રપાનના ખુબજ પ્રચલિત હતું આ ધુમ્રપાનના ફાયદા પણ જાણવા જેવા છે. અત્યારની તમાકુની ખીડીઓ કરતાં આ આયુર્વેદિક ચીરૂટ અનેક દરજ્જે શ્રેષ્ઠ છે એમ સૌ કોઈ કબુલ કરશે જ. કોઈ સાદસિક પ્રચારક એને જગપ્રસિદ્ધ બનાવે તો કેવું સાડું! બધા આ ચીરૂટ ઘરે ન બનાવી શકે.

આગળ ચાલતા તેઓ આ ધુમ્રપાનના ફાયદા ચરકસંહિતામાંથી વર્ણવે છે.

‘માથાનું ભારેપણું, માથાનો દુખાવો, સળેખમ, આધારાશી, કર્ણશુલ, આંખની વંદના, ખાંસી. ફેડકી, શ્વાસ, ગલગ્રહ દાંતનું દૌર્બલ્ય, કાન, નાક, આંખમાંથી થતા શ્રાવ, નાકમાંથી દુર્ગંધ આવતી હોય, મોંમાંથી ખરાબ ગંધ આવતી હોય, દાંતના ચસકા, અરૂચિ, હડપચી અને ખોચીનું રહી જવું, ખુજલી, કૃમિ, મુખની પાંડુતા, કફપ્રસેક, વૈશ્વવર્ચ સ્વર ખરાબ થઈ જવો, ટાલ પડવી, છીંકા, અતિતંદ્રા, બુધિનો મોહ, અતિનિદ્રા-આ બધા રોગો ધુમ્રપાનથી શાંત થઈ જાય છે અને સ્વર સુધરે છે. ઈંદ્રિયોનું બલ વધે છે. માથાના વાળ અને ખોપરીનું બળ વધે છે. વાત અને કફ પ્રકૃતિવાળા માણસો જો આ ધુમ્રપાન યથોક્ત રીતે કરે તો તેમને ગળાની ઉપરના તમામ ભાગોના રોગો કદિ થતા જ નહીં.’

આ લગભગ પંદર સત્તર વર્ષ પહેલાં લખાયું છે, છતાં અત્યાર સુધી ઔષધનિર્માતા કે પ્રચારક જાગેલ નથી, એ ભારતવર્ષની ખરેખર કમનસીબી છે.

રેજી. વૈધોનો દરજ્જો એલોપથિક ચિકિત્સકો જેવો જ ઘટે

દલે-સમિતિના મહત્વના સલાહ-મુચનો.

ભારત સરકાર તરફથી તા. ૨૭મી એપ્રિલ ૧૯૫૫ ના રોજ આયુર્વેદિક યુનાની અને હોમિયોપેથિક શિક્ષણ આપત અગ્નિત્વની સગવડ વગેરેનો અભ્યાસ કરી તે આપત સર્વોચ્ચ નીરક્ષણ કરી તેમાં અધિક વૃદ્ધિ કરી તેના શિક્ષણ યોગ્યતામાં સમાન દરજ્જો નિર્માણ કરવા માટે યોગ્ય અને જરૂરી શિક્ષારસ કરવા માટે દલે સમિતિની નિમણૂક કરવામાં આવી હતી. સૌરાષ્ટ્રના સ્વાસ્થ્ય મંત્રી શ્રી દયાશંકર ત્રિકમજી દલે આ સમિતિના અધ્યક્ષ હતા અને મુંબઈ, પશ્ચિમ બંગાળ, હૈદરાબાદ, અને ત્રાવણકોર ક્ષેત્રોમાં પ્રાંતના સ્વાસ્થ્ય મંત્રી આ સમિતિના મહાસદો હતા.

કેન્દ્રીય સ્વાસ્થ્ય ઉપ-મંત્રી શ્રીમતી એસ. ચંદ્રશેખરે લોહસભામાં તા. ૧૭ ની ફેબ્રુઆરી ૧૯૫૬ ના રોજ દલે સમિતિની મધ્યતર કાલીન કાર્યવ્યવસ્થા વર્ણવી. કાર્યવ્યવસ્થા સંબંધી સમિતિએ જે સિફારશો કરી છે તે નીચે પ્રમાણે છે. કુલ સિફારશોમાંથી મહત્વની સિફારશોનું વર્ણન નીચે પ્રમાણે કર્યું છે.

(૧) આયુર્વેદિક યુનાની અને હોમિયોપેથિક ચિકિત્સકોનું જુદું જુદું રજીસ્ટર રાખવું.

(૨) જે વ્યક્તિને ૧૫ વર્ષનો ચિકિત્સા-નુભવ હોય તેવી વ્યક્તિના નામ રજીસ્ટરમાં દાખલ કરવા અથવા જે વ્યક્તિ પાસે માન્ય પ્રમાણપત્ર હોય તે વ્યક્તિનું નામ રજીસ્ટરમાં દાખલ કરવું, જે વ્યક્તિ બે વર્ષથી ચિકિત્સા વ્યવસાય કરતી હોય તેની અવગત સુચ્ચી રાખવું.

(૩) નવાં આયુર્વેદિક અને યુનાની ચિકિત્સકની સંખ્યા ૧૦૦ થી વધુ હોય, ત્યાં જુદાં જુદાં મંડળ ગનાવવામાં આવે અને નવાં આવી સંખ્યા ૧૦૦ થી ઓછી હોય, ત્યાં તેમનું મંચુકત રજીસ્ટર કે મંડળ રાખ-

વામાં આવે. હોમિયોપેથિક ચિકિત્સકોનું નેક સ્વતંત્ર રજીસ્ટર અને મંડળ રાખવામાં આવે.

(૪) સગવડો અને સાધનો ફક્ત રજીસ્ટર્ડ ચિકિત્સકોને જ આપવામાં આવે.

(૫) રજીસ્ટર્ડ આયુર્વેદિક યુનાની અને હોમિયોપેથિક ચિકિત્સકોને એલોપથિક ચિકિત્સા પ્રમાણે જ સગવડો આપવામાં આવે.

(૬) નવાં રજીસ્ટર્ડ ચિકિત્સક ન હોય ત્યાં અનરજીસ્ટર્ડ ચિકિત્સકને વ્યવસાય માટે છુટ આપવી.

(૭) શિક્ષણ અને શૈક્ષણિક પાત્રતા ઉપર નિયંત્રણ રાખવા માટે કેન્દ્રીય શાસન સરચા રાખવી.

(૮) રાજ્ય વિધાન સભામાં બે વર્ષમાં જરૂરી કાયદો (આ માટે) પાસ કરી લેવો તેથી સમજમાં કાયદો પાસ થવા માટે પ્રતીક્ષા કરવા ખસવું પડે નહિ.

(૯) હોમિયોપેથિક ચિકિત્સા પ્રજ્ઞાસિકા આપત પણ આવા કાયદો પાસ કરી લેવો.

(૧૦) આયુર્વેદિક યુનાની અને હોમિયોપેથિક અપ્રમાણિત પદ્ધતિઓ પર બંધન લાવવા માટે વૈદ્યકીય પદ્ધતિઓના નિયમનોમાં જરૂરી એવા સુધારા અને ફેરફાર કરી લેવા-

વિવેચન

ઉપરની મહત્વની મુચનાઓ અમને તો આવકારપાત્ર લાગે છે એટલું જ નહિ પણ આ મુચનાઓ અમલી બને તો દેશી વૈદ્યકીય પદ્ધતિઓનો દરજ્જો ઊંચો આવશે. અગાઉ જે સમિતિઓ આ પ્રકારે નીમાઈ હતી તેની મુચનાઓ અગરાઈ પરજ પડી રહી છે તેવું આ સમિતિની મુચનાઓ માટે નહિ બને એવી આશા આપણે રાખીએ. ઉપરાન્ત બધી જ મુચનાઓનો અમલ દેશી વૈદ્યકીય પદ્ધતિ માટે લાભકારક બની રહેશે.

— વૈદ્યક-વર્તુલના વિવિધ વર્તમાન —

* મુંબઈ સરકારના નવા બજેટમાં રૂ. ૧૦૦૦૦ ની જોગવાઈ કરવામાં આવી છે. આ જોગવાઈ જે માન્ય ગુરૂને સામગ્રીની આવશ્યકતા હોય તેમને રૂ. ૩૨૦ ની કિંમતના સાધનો પુરા પાડવા માટે છે. આ સાધનો શુદ્ધાયુર્વેદ સમિતિ મેળવી અને વહેંચી આપશે. આ સવલત મેળવનાર 'ગુરૂ' એ રૂ. ૮૦ ડીપોઝિટ રૂપે આપવા પડશે. અને સાધનોનું આધિપત્ય શુદ્ધ સમિતિનું રહેશે. આ ૧૦૦૦૦ રૂ. દ્વિતીય પંચ વર્ષીય યોજનામાં વાપરવા માટેના રૂ. ૫ લાખ-આયુર્વેદીય શિક્ષણ સંસ્થાઓને આપવા માટેના ખર્ચમાંથી લેવાશે.

* ૨૬ મી જન્યુઆરીએ રાષ્ટ્રપતિએ આપેલા બિરૂદોમાં 'પદ્મ શ્રી'નું માનપ્રદ બિરૂદ શ્રી વૈદ્ય ગુરૂગાપ ચૈન્ના મોદીને નેત્રરોગીઓ પર શી લીધા વિના શસ્ત્રકર્મ કરી જે નવો વિક્રમ કયો છે, તે બદલ અપાયું છે. તેઓ ક્લારીટક આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠના સ્નાતક છે અને ગત ૧૦-૧૨ વર્ષમાં ૪૦ હજારથી વધુ રોગીઓનું નેત્ર પરનું શસ્ત્રકર્મ કરી મૂક્યા છે. આ સિન્ધુ એમને અભિનંદે છે.

* બોમ્બે મેડિકલ એસોસિયેશન (આયુર્વેદિક)નું ત્રીજું અધિવેશન મુંબઈમાં તા. ૩૧ માર્ચે મળ્યું હતું. તેમાં મુખ્ય મહેમાન શ્રી શાંતિલાલ શાહ, આરોગ્યમંત્રી મુંબઈ હતા, તે ઉપરાંત પંડિત શિવશર્મા પણ હાજર રહ્યા હતા. લગભગ ૮૦ જેટલા ડી. એ. એસ. એફ. સ્નાતકોએ હાજરી આપી હતી. અહેવાલ આ અંકમાં અન્યત્ર, વાંચો.

* ઉંઝા ફાર્મસીને હીરક મહોત્સવ દબદબાપૂર્વક ઉજવાયો હતો. એમાં પ્રમુખ શ્રી વૈદ્યરત્ન પંડિત શિવશર્મા હતા. મુંબઈના અગ્રગણ્ય વૈદ્યોએ હાજરી આપી હતી.

* જણાવતાં ખેદ થાય છે કે સુરતના જાણીતા વૈદ્યરાજ જૂખણદાસભાઈ ૮૫ વર્ષની વયે પંચત્વ પામ્યા છે. સદગત જાણીતા નાડી વૈદ્ય હતા. પ્રભુ એમના આત્માને શાંતિ આપો.

* મુંબઈ વૈદ્યસભા, મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળ આદિ સંસ્થાઓને ઉપક્રમે શ્રી વૈદ્ય યાદવજી ત્રિ. આચાર્યના અવસાન બદલ શોક સભા તા. ૨૦-૩-૫૬ ના રોજ મળી હતી. જેમાં પ્રમુખ વૈદ્યોએ શ્રદ્ધાંજલિ અર્પણ કર્યા બાદ શોક દર્શાવતો ઠરાવ સર્વમતિથી પસાર કરવામાં આવ્યો હતો. બાદ સભા વિસર્જન થયું હતું. અન્યત્ર સુરત, અમદાવાદ જામનગર, નલીયા કચ્છ તથા સર્વ પ્રમુખ સ્થળોએ શોકસભાઓ દ્વારા અંજલિ અપાઈ છે.

* એલોપથિક સ્નાતકોને સ્નાતકોત્તર બહન પાડન અને સંશોધનની સગવડ પ્રાપ્ત થાય માટે દિલ્હીની લોકસભામાં 'અખિલ ભારતીય (એલોપથિક) ચિકિત્સા વિજ્ઞાન સંસ્થા' સ્થાપન કરવા બાબત હમણાં જ એક વિધેયક પેશ કરવામાં આવેલ છે. સદર વિધેયકનું આખરી વાંચન ચાલુ હતું ત્યારે શ્રી મોહન બાલ સકશેના (કોંગ્રેસ-ઉ. પ્રદેશ) એ સદર વિધેયકમાં આયુર્વેદ અને હોમિયો પેથિકને સ્થાન ન આપવા બદલ દુઃખપ્રદર્શન કર્યું વધુમાં એમણે કહ્યું કે જામનગરમાં આયુર્વેદ સંસ્થાના સંશોધન બદલ રૂ. ૪૭ લાખ મંજૂર કરવામાં આવ્યા છે તેમાં અત્યાર સુધી રૂ. ૧૬ લાખ ખર્ચવામાં આવ્યા છે. તેજ રીતે કેન્દ્રીય સ્વાસ્થ્ય મંત્રીશ્રીને ઉદ્દેશીને તેઓ બોલ્યા "આયુર્વેદ બાબત આવી ઉપેક્ષા વ્રત્તિ શા માટે સ્વીકારવામાં આવી છે તે સમજાવું નથી?"

* શુદ્ધાયુર્વેદ સમિતિના ઉપક્રમ પ્રમાણે નિર્માણ કરવા બાબત ૫ પાઠ્યક્રમ પુસ્તકની યોજના બાબત, મુંબઈ સરકારે રૂ. ૫૫૦૦

દળરની આર્થિક મદદ મંજૂર કરી છે. આ મદદ મુંબઈ વિધિ મંડળની મંજૂરી મેળવવા બાબત મુંબઈના અર્થમંત્રીએ તા. ૨૦-૨-૫૬ ના રોજ પૂરવણી અંદાજપત્રક વિધાનસભામાં સાદર કરી તે દ્વારા માગણી કરી હતી પાંચ પુસ્તકના વિષયો (૧) શારીર (૨) દોષ-ધાતુ-મલ વિજ્ઞાન (૩) વનસ્પતિ પરિચય અને દ્રવ્યશુદ્ધિ (૪) ગ્રંથસાસ્ત્ર (૫) અગ્નિચરિત્ર, રોગા-નુત્પાદન અને જનપદોપશ્ચય પ્રતિકાર.

* શુદ્ધાયુર્વેદ સમિતિએ સરકાર સમક્ષ આપેલી યોજનાનુસાર પ્રત્યેક પુસ્તકના લેખકને રૂ. ૧૦૦૦ મળી રૂ. ૫૦૦૦ લેખન ખર્ચ અને આ પુસ્તકની મુદ્રણ યોગ્યપ્રત બનાવવા રૂ. ૫ દળર બીજા તથા છપાવવા માટે રૂ. ૧૫૦૦૦ મળી રૂ. ૨૫ દળર ખર્ચ થશે. તે મિત્રાય મહાસદોના પ્રવાસ માટે રૂ. ૧૫૧૮ અને શિવશર્મા દ્વિવિધ સમિતિ માટે રૂ. ૨૭૦૦ ની રકમ મંજૂરી મેળવવા સભામંડલ માગણી મૂકાઈ જે મંજૂર થઈ છે.

* ઔરંગઘટમાં બીજી પંચવર્ષીય યોજના નીચે રૂ. ૧ કરોડના ખર્ચે પ્રથમ પંક્તિનું એક આરોગ્ય કેન્દ્ર અને રાજકોટ જુનાગઢ તથા મુરેન્દ્રનગરમાં નિમર્ગોપચારની મગ્ગડોવાળા કિલ્લનિદા આયેની આયુર્વેદિક હોસ્પિટલો ઉભી કરવામાં આવનાર છે. આ ઉપરાંત બીજી પંચવર્ષીય યોજના હસ્તમાન રાજ્યના ચાર જિલ્લાઓમાં જનતા ફેલોન્સ, પ્રત્યેક જિલ્લામાં દસ દમ પ્રજા મંડકાર કેન્દ્રો, ગળ્લની તમામ માધ્યમિક અને હાઈસ્કૂલોમાં રેડિયો સેટો, જે નવી જુનીયર ટેકનીકલ શાળા અને રૂ. ૫ લાખના ખર્ચે એક આયુર્વેદિક ઈન્સ્ટી-ટાલ ઉભી કરાશે. (જન-મંજૂમિ તા. ૨૧-૩-૫૬)

વૈદ્યસભા-અમદાવાદ

પરમ માનનીય વૈદ્યરાજજી,

સ્વનિવસ જન્માવવાનું કે તા. ૧૬-૨-૫૬

ના રોજની વૈદ્યસભાની વાર્ષિક જનરલ સભાએ મતે ૧૯૫૬ ની સાલ માટેનું વ્યવસ્થાપક મંડળ દોષધેદારો અદિત રક્તુ છે જે નીચે મુજબ છે.

પ્રમુખ

વૈદ્યરાજ માધવપ્રમાદ નારાયણચંકર શાસ્ત્રી

ઉપપ્રમુખો

વૈદ્યરાજ ગોવિંદપ્રમાદભાઈ દરિદામજી.

„ જનદવજી નરસેરામ શાસ્ત્રી.

„ ચંબુપ્રમાદ કેશવલાલ શાસ્ત્રી.

„ રમણીકલાલ જોડાલાલ દવે.

મંત્રીઓ

„ ડાહ્યાભાઈ કેશવલાલ શાસ્ત્રી.

„ શશિકાન્ત બુલાભાઈ પંડ્યા.

„ દનિયંકર જુલાખીદાસ પંડ્યા.

„ રમણલાલ ગીરજનચંકર શાસ્ત્રી.

કેષાધ્યક્ષ

„ જાજુરાવ રણછોડલાલ

ઓરીટમ્

„ નટવરપ્રમાદ નારાયણચંકર શાસ્ત્રી.

„ અમરપ્રમાદ જુલાખીદાસ.

સજાસદો

„ હરિમચંકર રામકૃષ્ણ શાસ્ત્રી.

„ માણિકલાલ મુખ્યરામભાઈ.

„ અનાયંકર જી. ત્રિવેદી.

„ પ્રગોતમપ્રમાદ અમરલાલ જાની.

„ કાલીચરણ જવાલાપ્રમાદજી મિત્ર.

„ મદંત શ્રી રામરતનદાસજી માદમ.

„ મંગલેશ્વર સોમનાથ અં.

„ ગુલામદુમેન એસ. મલમપદાવાળા

„ વલ્લભરામ વિષ્ણુલાલ શાસ્ત્રી.

„ મણિચંકર મૂળચંકર ત્રિવેદી.

આ ઉપરાંત આશ્રયદાતાઓ, મંદેશક સભ્યોનો નિવસ મુજબ વ્હ. મં. માં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

ડાહ્યાભાઈ કેશવલાલ શાસ્ત્રી

શશિકાન્ત બુલાભાઈ પંડ્યા

દનિયંકર જુલાખીદાસ પંડ્યા

રમણલાલ ગીરજનચંકર શાસ્ત્રી

મંત્રીઓ

- સાભાર સ્વીકાર -

લિપિગ્વિલાસ : મધુમેહવિશેષાંક : પૃષ્ઠ ૧૦૦
મૂલ્ય-છુટક રૂ. ૨. આ પત્રનું વાર્ષિક લવા-
જમ રૂ. ૩ લિપિગ્વિલાસ કાર્યાલય આયુર્વેદા-
શ્રમ કાર્મસી લિ. રેશન રોડ, અહમદનગર.

આ પત્રનો મધુમેહવિશેષાંક આવકારતાં
અમને આનંદ થાય છે. આ પત્રના સંપાદક
મંડળમાં વૈ. કા. શં. કરંદીકર, વૈ. રા. શં.
દેવચક્રે, વૈ. વા. ભ. ગુણે તથા ડો. જ. ગં.
ગુણે જેવા ચાર વૈદ્યો છે. આ અંકમાં મધુમેહ
(મીઠી પેશાબ) પર ખાસ લેખોમાં મધુમેહમાં
શારીરિક્રિયા, ડો. શ. વા. આદ્યે મેહ લે,
વૈ. ભૂ. ગણેશ શાસ્ત્રી નોષી, પ્રમેહ નિદાન
વૈ. દા, એકતારે, મધુમેહનો આયુર્વેદીય
વિચાર, વૈ. નૃસિંહાચાર્ય ખાગેવાડીકર, મધુમેહ
મૂત્ર વ રક્ત પરીક્ષણ ઓ. શંકર કાશીનાથ
ગોખલે, મધુમેહ નિદાન વૈ. ગો. અ. ફડકે,
મધુમેહનામાં આહાર અને ઔષધિચિકિત્સા :
શ્રી. શાં. આજગાંવકર, મધુમેહ અને આજનું
જગત વૈ. ભા. વિ. ગોખલે જેવા વિદ્વાનોએ
લખ્યું છે. લેખો સુંદર છે. અંક સંગ્રહય
બન્યો છે. સરળ મરાઠી ભાષામાં પ્રગટ થતા
આ પત્રના ગ્રાહક બની તેને ઉત્તેજન આપવા
સુત્ર વાચકોને અમારી વિનંતી છે. સંપાદક
ગંગાને અભિનંદનો.

રસતંત્રસાર અને સિદ્ધ પ્રયોગસંગ્રહ
ત્રીય ખંડ) સંપાદક : સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી
અનુવાદક શ્રી વૈ. માધવ મો. ચૌધરી, પ્રકાશક
સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી કૃષ્ણગોપાલ આયુર્વેદ
લવન પો. કાલેડા કૃષ્ણગોપાલ અજમેર પૃષ્ઠ
૬૭૨, સાર્ધ ૩૫૫ પાકી બાંધણી. સારા
કાગળ, ઉત્તમ મુદ્રણ મૂલ્ય. રૂ. ૮

આ પુસ્તક અગાઉ પ્રગટ થયેલ રસતંત્ર
સાર-પ્રથમ ભાગની પુર્તિ રૂપે છે. આ પુસ્તક-
કમાં પ્રાચીન રૂપિઓ, સિદ્ધો, અર્વાચીન ત્યાગ-
વીરો સંતોની પ્રસાદીઓની સાથે સાથે અનુ-

ભવી વૈદ્યોના ચિરપરિક્ષિત સઘ ફળદાતા
પ્રયોગોનો પણ સંગ્રહ કરેલ છે. ધરમશ્યુ
અને પ્રચલિત નુસખા પણ અપાયેલ છે.
આયુર્વેદની સાથે એલોપથિક પ્રયોગો પણ
આપવામાં આવેલ છે. પરંતુ આ બધા પ્રયોગો
પ્રકાશક સંસ્થાએ વાપરીને ખાતરી કર્યા પછી
જ આપ્યા છે એવી બાંહેધરી જરા વધુ પડતી
લાગે છે બાકી એકંદરે અનુવાદ સુવાચ્ય છે.
એ શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદ્યના આમુખીય
નિવેદન સાથે અમો સન્મત છીએ. આવા
પ્રયોગોના સંગ્રહ-ગ્રંથો વૈદ્યોને ચિકિત્સાપ્રયોગી
નીવડે તેમ છે. ગ્રંથ વસાવવા યોગ્ય છે.

સુરત-વૈદ્યસભાના ઓદ્યેદારો

સુરત વૈદ્યસભામાં વૈદ્યરાજ ભુખણદાસ
દેવચંદ વ્યાસના પ્રમુખ પદે ચુંટણી થતાં તેમાં
નીચે મુજબ ઓદ્યેદારો નિમાયા છે.

પ્રમુખ : વૈદ્ય છોટુભાઈ વનમાળીદાસ
ભગતજી ઉપપ્રમુખ : વૈદ્ય ચંદુલાલ સી. કણીયા
પ્રધાનમંત્રી : શ્રી બાલુભાઈ ટી. વંદ સહ-
મંત્રી વૈ. કનૈયાલાલ ભુખણદાસ.

અગ્નનચી : વૈ. ગમનલાલ જમીયતરામ.
ગોડીટર : વૈ. ઘેલાભાઈ મૃણુરામ.

પુસ્તકાધ્યક્ષ : વૈ. શંભુલાલ ચુનીલાલ
તથા વ્યવસ્થા કમિટી : વૈ. ભુખણદાસ દેવચંદ
વૈ. ભારદ્વાજાવ છોટુભાઈ, વૈ. રણજીતરાય
નારણજી, વૈ. બાપાલાલ ગડગડદાસ, વૈ.
લાલશંકર લક્ષ્મીશંકર, વૈ. દેવજીભાઈ ટોદરસી,
વૈ. વાડીલાલ મણિલાલ તથા વૈ. મનમુખલાલ
નાનાલાલ બખ્તાવરની વરણી થઈ છે.



સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સંમેલન-૩જું અધિવેશન

સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સંમેલનનું ત્રીજું અધિવેશન જામનગર મુકામે મધ્ય હવું. તા. ૧ માર્ચની બપોરથી વૈદ્યો આવવાં લાગ્યા હતા. અદ્યમ ઉત્સાહનું વાતાવરણ હવું. ૬ કી ની રાતની ગાડીમાં પણ કેટલાક ભાઈઓ આવ્યા હતા. તા. ૬ ના સાંજના સાડા છ વાગ્યે આયુર્વેદના રાષ્ટ્રપિતા પ્રાતઃસ્મરણીય જલ્લજીભાઈને મસ્તિષ્કમાં રક્તશ્રાવ થયો અને આ દુખદ સમાચાર વૈદ્યોમાં ધીરે ધીરે પ્રસરવા લાગ્યા તેમ તેમ વૈદ્યોમાં ચિંતાનું ઘેર વાતાવરણ થવું થયું. ચિંતા તથા શંકા-કુશંકાથી વ્યાપ્ત મન થઈ ગયાં હતાં તો પણ આયુર્વેદ રાષ્ટ્રપિતાએ ચિંધેલો ફરજીદમ વૈદ્યો જાળવી રહ્યા હતા. ચર્ચા-વિચારણા ચાલુ હતા. તા. ૭-૩-૫૬ ના સવારના નવ વાગ્યે તદ્દન સાદાઈથી માનનીય શ્રી દયાશંકરભાઈએ પ્રદર્શનનું ઉદઘાટન કર્યું. બપોરના બે વાગ્યે મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળની સ્થાયી સમિતિની બેઠક થઈ. તે પૂ. જલ્લજીભાઈ આ માંદગીમાંથી ઉઠે તેવી પરમાત્માને પ્રાર્થના કરી બીજું કંઈ પણ કર્યા વિના મુલતવી રહી. તે પછી તુરત જ સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સંમેલનની વિષયવિચારણી સમિતિની બેઠક શ્રી વલ્લભરામભાઈ વૈદ્યના પ્રમુખપદે થઈ તેમાં સૌ. વૈ. સભાના મંત્રી શ્રી બલકૃષ્ણભાઈએ સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સભાની સ્થાપનાથી અત્યાર સુધી થયેલા કાર્યનો વિસ્તારથી અહેવાલ આપ્યો. અને કારોબારીએ વિચારેલા ઠરાવોની આજી રૂપરેખા રજુ કરી સાંજના ચાર વાગે ચિંતાભર્યા ગમગીન વાતાવરણમાં પણ શ્રી વલ્લભરામભાઈ વૈદ્યના પ્રમુખપદ નીચે વૈદ્યો ખુલ્લા અધિવેશનમાં ફરજ રૂપે ઝોકડા થયા. ત્યાં સ્વાગત પ્રમુખ ના. મહારાણી શ્રી ગુલાબકુંવરજીએ શ્રી ટેઅરભાઈનું સ્વાગત કર્યું અને શ્રી ટેઅરભાઈએ તેમનું પ્રેરક ઉદ્બોધન કર્યું. તે પછી શોકપ્રસ્તાવ પસાર કરી સંમેલનનું કામકાજ મુલતવી રાખવામાં

આવ્યું હવું. સાંજના આયુર્વેદ રાષ્ટ્રપિતા મૃત્યુની સાથે દંદ ખેલી રહ્યા હતા તેથી કંઈ પણ બીજું કાર્ય કર્યા વિના વૈદ્યો તેમના અંતિમ દર્શન કરવા તથા પ્રભુને પ્રાર્થના કરવા લાગ્યા હતા. રાતે ૯-૫૦ વાગે તેમણે દેહ છોડ્યો. રાતે બાર વાગે તેમની સ્મશાન યાત્રા કાઢી. સ્મશાન યાત્રામાં સરકારી અધિકારીઓ, પ્રતિષ્ઠિત નાગરિકો તથા વૈદ્યો અને તેમના જાતિબંધુઓ અને કુટુંબીઓ મળી લગભગ ૪૦૦ માણસ હતાં. તા. ૮-૩-૫૬ ને સવારે દસ વાગે મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળની સ્થાયી સમિતિની બેઠક થઈ તેમાં તેમના મૃત્યુ જલ્લ શોકનો પ્રસ્તાવ કરી સભા મુલતવી રહી હતી. અને ત્યાર પછી તુરત જ સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સંમેલનનું ખુલ્લું અધિવેશન વે. શ્રી. વલ્લભભાઈના પ્રમુખપદે થયું હવું. તેમાં ઠીક ઠીક પ્રમાણુમા રસભરી ચર્ચા થઈ હતી. અને પરિસ્થિતિમાં જતાવ્યા પ્રમાણેના ૧૧ ઠરાવો પ્રમુખસ્થાનેથી રજુ કરવામાં આવ્યા હતા. દરેક ઠરાવ ઉપર સારી ચર્ચા વિચારણા થયા બાદ સર્વાનુમતે પસાર થયા હતા. ગત અધિવેશનમાં કરેલા જે જે ઠરાવોનો અમલબાદી રહ્યો હોય તેનો અમલ આ વર્ષે કરી લેવાનો નિર્ણય કરવામાં આવ્યો હતો. પરિશિષ્ટમાં જતાવ્યા પ્રમાણેની કારોબારી તથા પદાધિકારીઓની નિયુક્તિ જાહેર કરાઈ હતી. ત્યાર બાદ સ્વાગત મંત્રીએ બધા વૈદ્ય બંધુઓનો તથા પ્રમુખશ્રીનો આભાર માન્યો હતો. અને સભાનું કામકાજ પુરું થયું હવું. શ્રી ઝંકુ ભટ્ટજીની જયંતિ ઉજવવાનું, શોકને લીધે, તા. ૨૩-૩-૫૬ ઉપર મુલતવી રાખવામાં આવ્યું હવું.

ઠરાવ નં. ૧ : સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સભાનું આ સંમેલન આયુર્વેદની પ્રતિષ્ઠાને ગૌરવ આપે તે રીતે પોતાનો જીવન વ્યવહાર પુરે કરીને આપણી વચ્ચેથી દૂર-ઈશ્વરના સાનિધ્યમાં

ગયા છે તેવા નીચેના સદ્ગૃહસ્થોનાં અવસાન માટે અંતરના દુઃખની લાગણીઓ વ્યક્ત કરે છે અને એમના આત્માને શાશ્વત શાંતિ મળે તેવી પરમકૃપાળુ પરમાત્મા પાસે પ્રાર્થના કરે છે.

વૈદ્યરાજ શ્રી. શાન્તિલાલ ભાણુજી, નવલ-શંકરભાઈ પંડીત, નયુશંકર ઇશ્વરલાલ, લક્ષ્મીશંકરભાઈ વ્યાસ, રણછોડલાલ પાઠક, નર્મદાશંકર ગોકુલજી દવે, ટોકરશીભાઈ પાનાચંદ, અમૃતલાલ ગૌરીશંકર ઠાકર, પુરુષો-ત્તમ મોનજી વાડીઆ.

ઠરાવ નં. ૨ : સૌરાષ્ટ્ર સરકારે સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સંમેલનની માગણીને માન આપીને આયુર્વેદને પ્રતિષ્ઠા અને ઉત્તેજન આપવાની જે નીતિ સ્વીકારી છે તે માટે સંમેલન સરકાર શ્રીનો હાર્દિક આભાર માને છે અને આરોગ્ય મંત્રી માનનીય શ્રી દયાશંકરભાઈએ જે અંગત રસ લઈને આયુર્વેદની પ્રવૃત્તિ સાથે જોતપ્રોત થઈ ગયા છે અને ભારત સરકારે પણ આયુર્વેદ સમિતિની તેમજ આયુર્વેદીય સંશોધન કેન્દ્રની સંચાલન સમિતિના પ્રમુખ તરીકેની રાષ્ટ્રીય દૃષ્ટિએ મહત્વની ગણાય તેવી જવાબદારીઓ સોંપી છે તે બદલ આ સંમેલન સહર્ષ ગૌરવ વ્યક્ત કરે છે, હાર્દિક અભિનંદન આપે છે.

સૌરાષ્ટ્ર સરકારની આયુર્વેદ વિષયક પીતિને સાકાર રૂપ આપવા આયુર્વેદ નિમાયક રી વાસુદેવભાઈએ જે તનતોડ પ્રયાસો કર્યા છે અને પાંચ વર્ષના ટૂંકા સમયમાં આયુર્વેદિક કાર્યોનો જે વિસ્તાર કર્યો છે તે માટે તેમને ધન્યવાદ આપે છે અને ઉમરને કારણે નિવૃત્ત થયા પછી એમણે અનુરનાતક અભ્યાસ કેન્દ્રમાં જે નવી જવાબદારી સંભાળી છે તેમાં સંપૂર્ણ સફળતા ઇચ્છે છે.

ઠરાવ નં. ૩ : શ્રીમાન ઢેબરભાઈની

રાષ્ટ્રીય કોંગ્રેસના પ્રમુખ તરીકેની વરણી થતા માટે સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સંમેલન તેઓશ્રીને હાર્દિક અભિનંદન આપે છે. શ્રી ઢેબરભાઈ પહેલેથી જ આયુર્વેદપ્રેમી છે, સૌરાષ્ટ્રના મુખ્ય મંત્રીશ્રી તરીકે તેમણે આયુર્વેદને ઉત્તેજન અને પ્રતિષ્ઠા આપવા માટે નોંધપાત્ર પ્રયાસો કર્યા છે. અને આયુર્વેદના વિકાસ કાર્યને આગળ વધારવા માટે શ્રી ગુલાબકુંવરબા આયુર્વેદ સોસાયટીના સંભ્ય થયા છે એટલું જ નહીં, સોસાયટીના કાર્યાધ્યક્ષ તરીકે તેમણે સક્રીય જવાબદારી સ્વીકારી છે. શ્રી ઢેબરભાઈ આવા મહાન પદેથી આયુર્વેદનો સંદેશ વધારે બળથી વિશાળ ક્ષેત્રમાં પહોંચાડશે એવી આ સંમેલનને શ્રદ્ધા છે. સંમેલન શ્રી ઢેબરભાઈના કાર્યને સંપૂર્ણ સફળતા ઇચ્છે છે.

ઠરાવ નં. ૪ : જામનગરમાં શ્રી ગુલાબકુંવરબા આયુર્વેદિક સોસાયટી તરફથી એક સુંદર સંગ્રહસ્થાન અને પુસ્તકાલય કરવામાં આવ્યું છે. સાધન-સંપન્ન અને ભવ્ય મકાન સહિત એક આયુર્વેદ કોલેજ ચલાવવામાં આવે છે. ભારત સરકાર તરફથી આયુર્વેદ સંશોધન કેન્દ્ર પણ અહીં સ્થાપવામાં આવ્યું છે. અને હવે સૌરાષ્ટ્ર સરકાર, શ્રી ગુલાબકુંવરબા આયુર્વેદિક સોસાયટી અને ભારત સરકારના સંયુક્ત સહકારથી આયુર્વેદનું અનુરનાતક અભ્યાસ કેન્દ્ર પણ શરૂ કરવાનું નક્કી થયું છે. આ બધી અનુકૂળતાઓને લઈને આયુર્વેદની યુનિવર્સિટી સ્થાપવાની પુરી અનુકૂળતાઓ એકઠી થઈ છે.

શ્રી ગુલાબકુંવરબા આયુર્વેદિક સોસાયટીએ આવી યુનિવર્સિટી સ્થાપવા માટે સૌરાષ્ટ્ર સરકાર પાસે માગણી પણ કરી છે એ માટે આ સંમેલન સોસાયટીને અભિનંદન આપે છે અને યુનિવર્સિટીની સ્થાપના વહેલી તકે કરવા આ સંમેલન સૌરાષ્ટ્ર સરકારને અને

ભારત સરકારને વિનંતી કરે છે.

ઠરાવ નં. ૫ : હેલ્થ કાઉન્સીલની લલા-
મણથી ભારત સરકારે આયુર્વેદના શિક્ષણનું
ધોરણ ઉચું લાવવા માટે તેમજ આયુર્વેદીય
વ્યવસાયનું નિયમનનું સમાન ધોરણ ઉભું
કરવા માટે મા. શ્રી દયાશંકરભાઈ દવેના
પ્રમુખપદે સમિતિની જે નિમણૂક કરેલ છે.
તેને આવકારે છે. સાથે સાથે સરકારને વિનંતી
કરે છે કે, આયુર્વેદના શિક્ષણનું ધોરણ ઉંચું
લાવવા માટે આયુર્વેદ કોલેજોની સાધન-
સંપન્નતા અને અધ્યાપકોના પગારનું ધોરણ
વધારવાની ખાસ જરૂર છે. રાજ્યો એ કાર્ય
સફળતાપૂર્વક કરી શકે એ માટે જરૂરી આર્થિક
સહાય આપીને પણ આયુર્વેદના શિક્ષણને
ઉચ્ચ કક્ષાએ લાવવાની જવાબદારી ભારત
સરકાર જ ઉપાડે. એ જ રીતે વ્યવસાય કરતા
વૈદ્યોના જ્ઞાન અને વ્યવસાયની કક્ષા ઉચી
લાવવા માટે તેઓના શિક્ષણ માટે યોગ્ય
વ્યવસ્થા કરવા પણ આ સંમેલન સરકારથીને
ખાસ વિનંતી કરે છે.

ઠરાવ નં. ૬ : સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સભાનું
આ ત્રીજું અધિવેશન પુખ્ત વિચારણા બાદ
એવો અભિપ્રાય ધરાવે છે કે, અત્યારે જે
સૌરાષ્ટ્રની બોર્ડ ઓફ ઇન્ડિયન સીસ્ટમ્સ
ઓફ મેડીસીનની જે મુદત પૂરી થઈ છે અને
તેની નવી ચૂંટણીઓ હજી સુધી થઈ શકી
નથી. તો એ વહેલામાં વહેલી તકે ચૂંટણી
કરવામાં આવે તેવી સૌરાષ્ટ્ર સરકારને આગ્રહ
પૂર્વક વિનંતી કરે છે.

ઠરાવ નં. ૭ : સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સભાની
આ બેઠક વૈદ્ય સમાજને અને જાહેર જનતાને
શુદ્ધ, શાસ્ત્રીય અને ઉત્તમ ઔષધિઓ મળે તે
માટે વૈદ્ય સમાજના સહકારી ધોરણે અને
તેના સંચાલન નીચે ચાલે તેવી એક સહકારી
ફાર્મસી શરૂ કરવાનું નક્કી કરે છે અને આ

પ્રવૃત્તિની યોજના ઘડી કાઢવા માટે નીચેના
સભ્યોની એક સમિતિ નિયુક્ત કરે છે :

- ૧ શ્રી વલ્લભરામ વિશ્વનાથ વૈદ્ય
- ૨ „ મોહનલાલ જીવરામ ઠાકર
- ૩ „ ભારકરભાઈ ભટ્ટ
- ૪ „ નવલશંકરભાઈ વૈદ્યરાજ
- ૫ „ વાસુદેવભાઈ મુ. દિવેદી

આ સમિતિ પોતાની યોજના એ માસની
અંદર કાર્યવાહક સમિતિને સુપ્રત કરે એમ
ઠરાવે છે. વધારે સભ્યો કો-ઓપ્ટ કરવાની
સત્તા સમિતિને આપવામાં આવે છે.

ઠરાવ નં. ૮ : પ્રજાનું શારીર અને
માનસિક આરોગ્ય વધારવામાં તથા આરો-
ગ્યના આયુર્વેદના સિદ્ધાંતો દૃઢમૂલ કરવા
માટે ખાસ ઉપયોગી ચાચ તેની પુસ્તિકાઓ
પ્રગટ કરવી, અને તેના પ્રકાશન માટે આર્થિક
વ્યવસ્થા કરવા માટે વૈદ્યોએ સહકારી ધોરણે
એક મંડળ રચવું અને તે માટે ભંડોળ ઉભું
કરવું એમ ઠરાવવામાં આવે છે.

ઠરાવ નં. ૯ : માળીયા હાટીનાથા
૪-૫ માઈલ દૂર ઘણેજ અને કડાયા ગામોની
નજીકમાં જમવાન ધન્યન્તરિની બે પ્રતિમાઓ
છે. તે પરત્વે આવશ્યક તપાસ કરીને તેને
એક નેશનલ મોન્યુમેન્ટ તરીકે સાચવવા માટે
આ સંમેલન સૌરાષ્ટ્ર સરકારના પુરાતત્વ
ખાતાને આગ્રહભરી વિનંતી કરે છે. તે જ
પ્રમાણે ત્યાંનું વિલક્ષણ વટવૃક્ષ જેના અમુક
પાન શ્વેત અને અમુક પાન બારે માસ
લીલાં રહે છે. તેની તપાસ અને જાળવણી
માટે તથા તેની આસપાસના પ્રદેશની સાચ-
વણી માટે આ સંમેલન ના. આરોગ્ય મંત્રી-
શ્રીને વિનંતી કરે છે. આ પરત્વે યોગ્ય કરવા
આ સંમેલન નીચેના ભાઈઓને સત્તા આપે છે.
પ્રમુખશ્રી : મંત્રીઓ, અને શ્રી વાસુદેવભાઈ.

ઠરાવ નં. ૧૦ : આયુર્વેદિક દવાખાનાઓ જુદાં જુદાં રાજ્યોમાં હવે સ્થપાતાં જાય છે એ હર્ષની વાત છે. પરંતુ ઘણે ઠેકાણે વૈદ્યોને મળતા પગાર એટલા બધા ઓછા છે કે તેથી એ જગ્યાઓ ઉપર આવશ્યક યોગ્યતાવાળા વૈદ્યો આવતા નથી. અને જે વૈદ્યો આવે છે તેઓ પણ જીવન-નિર્વાહ પુરો કરવા માટે બીજી ચિકિત્સા પદ્ધતિઓનો આશ્રય લેતા થાય છે એટલું જ નહીં પણ દવાખાનાંઓ આવી રીતે ચલાવવાથી આયુર્વેદની પ્રતિષ્ઠાને બાધક નિવડે છે. આથી આ સંમેલન ઠરાવે છે કે, સરકારશ્રીએ વૈદ્યોના પગારનું ધોરણ વહેલી તકે સુધારવું જોઈએ.

ઠરાવ નં. ૧૧ : સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સંમેલનના પ્રમુખ વૈદ્ય વાયરૂપતિ આયુર્વેદમાર્તંડ વૈદ્ય-રાજ યાદવજી ત્રિકમજી આચાર્ય અધિવેશન પ્રસંગે જ અચાનક સ્વર્ગવાસ પામ્યા છે એથી આ સંમેલન અત્યંત દુઃખ અને આઘાતની લાગણી અનુભવે છે, તેઓશ્રીએ આયુર્વેદના ઉત્કર્ષમાં મહાન ફાળો આપેલો છે અને સૌરાષ્ટ્રમાં આયુર્વેદની પુનઃજગૃતિ તો એમના જ માર્ગદર્શનથી શક્ય બની હતી. એમના અવસાનથી સમગ્ર દેશને અને વિશેષ કરીને સૌરાષ્ટ્રને મોટી ખોટ પડી છે. આ સલા સદગતના પુણ્યાત્માને પરમ શાંતિ પ્રાર્થે છે. અને તેમના કુટુંબીજનોને હાર્દિક દિલસોજી પાઠવે છે.

પરિશિષ્ટ

સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સલાના પ્રમુખ શ્રી વલ્લભ-રામભાઈએ નીચે પ્રમાણેની કારોબારીની રચના જાહેર કરી હતી.

- ૧ શ્રી વાસુદેવભાઈ મુ. દિવેદી
- ૨ ,, બાલકૃષ્ણ હ. દેવે
- ૩ ,, દેવેન્દ્રભાઈ દેસાઈ

- ૪ ,, પ્રાણજીવનદાસ મહેતા
- ૫ ,, નવલશંકરભાઈ ન. વૈદ્ય
- ૬ ,, ઝવેરીભાઈ ભાણુજી વ્યાસ, રાજકોટ
- ૭ ,, મોહનલાલભાઈ ડાકુર, જુનાગઢ
- ૮ ,, બાવાભાઈ ઇચ્છાશંકર, વઢવાણ
- ૯ ,, વસંતરાય ગાંધી, ભાવનગર
- ૧૦ ,, ગટુભાઈ વી. વૈદ્ય, જામનગર.
- ૧૧ ,, જટુભાઈ નપુશંકર ભટ્ટ
- ૧૨ ,, પ્રાગજીભાઈ મોહનજી રાઠોડ, રાણાશરા
- ૧૩ ,, જીવણલાલભાઈ મોરબી
- ૧૪ ,, હરપ્રસાદ બા. જોશી, જામનગર

નીચે પ્રમાણે પદાધિકારીઓની નિયુક્તિ કરવામાં આવી હતી.

- ૧ શ્રી વલ્લભરામભાઈ વૈદ્ય પ્રમુખ
- ૨ ,, દેવેન્દ્રભાઈ દેસાઈ ઉપપ્રમુખ
- ૩ ,, પ્રાગજીભાઈ મોહનજી રાઠોડ મંત્રી
- ૪ ,, હરપ્રસાદ બા. જોશી "
- ૫ ,, નવલશંકરભાઈ નારાયણજી વ્યાસ કાષાધ્યક્ષ

નવું પ્રકાશન

ત્રિદોષ પરિચય

(દોષ-ધાતુ-મલ વિજ્ઞાન)

લેખક .

વૈદ્ય ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કર

આયુર્વેદના પાયારૂપ ત્રિદોષ સિદ્ધાંતના વાયુ, પિત્ત, અને કફ વિષયક શાસ્ત્રીય મૂળભૂત માહિતીનો ઉત્તમ સંગ્રહ, ધાતુ-મળ-ના ક્ષય વૃદ્ધિ લક્ષણ, ધાતુસાર પુરૂષના લક્ષણો, આદિ તત્વો પર વિવેચન કરતું વૈદ્યો તેમજ વિદ્યાર્થીઓને ઉપયોગી પુસ્તક, આજે જ મંગાવો.

મૂલ્ય રૂ. ૧

આરોગ્ય સિન્ધુ કાર્યાલય

૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ, ૨

વૈદ્ય યાદવજી ત્રિકમજી આચાર્ય

- એક અદ્વૈતજીલિ -

વૈદ્યરાજ યાદવજીભાઈ ત્રિ આચાર્યનો જન્મ સવન ૧૯૩૮ (સને ૧૮૮૨)ના માર્ગ-શિર્ષ શુકલ પ્રતિપદા ના પોરબદર મુકામે થયો હતો. એમના પિતાશ્રી વૈદ્ય ત્રિકમજી આચાર્ય, પોરબદરના ગણા સાહેબના રાજ વૈદ્ય હતા. પરંતુ વ્યવસાયાર્થે એમના પિતાશ્રી મુબઈ સને ૧૮૮૬ માં આવ્યા ત્યાર બાદ તેઓ મુબઈમાં અગિયારમી મુબઈમાં તેમણે પડિત શ્રી વાસુ ખીમજી વાલજી તથા વ્યાસ દેનારામ મથુરાદાસજી અને શાસ્ત્રી જીવરામ લક્ષ્મીભાઈ પાસે કમલ વ્યાકરણ, કાવ્ય અને દર્શનગ્રંથોનું અધ્યયન કરી તીક્ષ્ણ બુદ્ધિને વહે કરી તે અંત કાળમાં પડિતોની એણી માં બેઠા અને સંસ્કૃત ભાષાનો જીડો અભ્યાસ કરી કુલ ૫૦ પરાગત ચિકિત્સા વ્યવસાય તરફ તેમણે ધ્યાન આપ્યું. રાજગ્રામ નિવાસી પડિત શ્રી વૈદ્ય ગૌરીશંકર, જેઓ મુબઈ આવ્યા હતા એમની પાસે એમણે અભ્યાસ કર્યો અને મુબઈ નિવાસી દક્ષીમ રામનારાયણજી પાસે યુનાની વધકનો અભ્યાસ એમણે કર્યો. એમની જન્મભાષા કન્નડી અને ગુજરાતી ગણાય મુબઈમાં રહેતા રહેજે મરાઠી શીખ્યા અને ગુરૂવર્યો પાસે રાજગ્રામની અને પ્રયાગી શિક્ષણ લેતા હિંદી અને ઉર્દૂ શીખ્યા. આ અવધામાં જ્યારે તેઓ વૈદ્યકીય શિક્ષણ લઈ રહ્યા હતા ત્યારે ૧૮ વર્ષની તરૂણ વયે એમના પિતાજીનું અવસાન થયું, કુંડુનની ભરણ પોષણની જવાબદારી બધી એમના પર આવી પડી તે વખતે સને ૧૮૮૯ માં એમણે માધવનિદાન-મધુકોષટીકા શુદ્ધ પ્રત કરવાનું હાથ પર લીધું અને સને ૧૯૦૧ માં માધવ નિદાનની પ્રસિદ્ધિ નિર્ણય સાગર પ્રેસમાંથી કરાવી ૧૯ વર્ષની તરૂણ વયે માધવનિદાન-મધુકોષ વ્યાખ્યા સહિત પ્રસિદ્ધ કરાવેલો એ શુદ્ધ પ્રતિભા કેવી ગણાય, એનો ખ્યાલ સુત

વાચકોને આપવાની જરૂર હોય ખરી? આથી વૈદ્ય સમાજમાં તેમનું માન વધ્યું. પછી તે તેમને વિચાર આવ્યો કે સેકેડો આયુર્વેદિક હસ્તલિખિત ગ્રંથો પડ્યા છે એમાં તકલ્પ હોય તે પ્રસિદ્ધ કરવા આ વિચારને એમણે અમલી બતાવ્યો અને સને ૧૯૧૦ થી તેમણે આયુર્વેદીય ગ્રંથમાળાની શરૂઆત કરી તે પહેલાં ૧૯૦૬ માં મુબઈના જ્યેષ્ઠારામ મુકુન્દ સંસ્કૃત પુસ્તક પ્રકાશક પાસે સિદ્ધમન નિગટુ અને વાદનવાદિ નિર્ણય એ ગ્રંથ પ્રકાશન માટે આવ્યો તે પછી રસહૃદયતત્ત્વ, રસપ્રકાશ સુધાકર, ગદનિગ્રહ, (પ્રયોગ તથા કાયચિકિત્સા ખડ) રાજમાર્તક, તથા યોગ-સાર સંગ્રહ, નાડી પરીક્ષા ગ્સગાર, રસસંકેત કલિકા, વૈવ મનોરમા, ધાગકટપ, રસરત્નાન્ત ગત ખડત્રય આયુર્વેદ પ્રકાશ, ગદનિગ્રહ, (શાલાકયાદિ ખડ) રસકામધેનુ, રસપદ્ધતિ, લોહ સર્વસ્વ, ક્ષેમકુપ્તહલ ઉપરોક્ત ગ્રંથો શ્રી વૈદ્યરાજ યાદવજીભાઈએ બહાર પાડ્યા નિર્ણય સાગર તરફથી પ્રકાશિત ચરક-ચક્ર પાણિ ટીકા, સુશ્રુત કલ્પલુ ટીકા, આન કદર્પણ આદિનું અગ્રાધન કર્યું છે. પડિત હરિ પ્રસન્નજીને રમયોગ સાગર રચવા માટે તેમણે હસ્તલિખિત ગ્રંથો સોંપ્યા એની મજ્યા લગભગ ૩૭ જેટલી છે.

તેમણે મુબઈમાં આયુર્વેદિક પાઠશાળા સને ૧૯૧૧ માં ખોલી જે સારી રીતે ચલાવી, તેઓ અનેક આયુર્વેદ વિદ્યાલયોના પરીક્ષક રહ્યા હતા. પડિત મદનમોહન માવતીજી તેમને ખાસ આગ્રહથી નનારસ હિંદુ વિશ્વ વિદ્યાલયમાં આયુર્વેદિક કોલેજના પ્રધાનપદે નીમ્યા. પણ તેમનું આસ્થાસાર ન રહેતું હોઈ એ પદની પર એમણે વધુ સમય ન રહેતા ત્યાગ કર્યો હતો.

વિષયવાર અભ્યાસ પ્રાણાલિકા અમલમાં આવ્યા બાદ તેમણે દ્રવ્યગુણુ વિજ્ઞાન, રસામૃત, સિદ્ધયોગસંગ્રહ અને આયુ. વ્યાધિ વિજ્ઞાન જેવા પુસ્તકો લખ્યાં. સર્વોપયોગી અને તે હેતુથી લેખન કાર્ય એમણે હિન્દી ભાષામાં કર્યું, હેલ્થી એમની કૃતિ આયુ. વ્યાધિ વિજ્ઞાન અધુરી રહી છે જે અમને આશા છે કે એમના પુત્ર શ્રી વૈદ્ય રૂદ્રદાસ ડી. એ. એસ. એફ. પુરી કરશે. શ્રી વૈદ્યરાજ યાદવજીભાઈ મુંબઈની દેશી વૈદ્યકીય બોર્ડમાં રહી ચૂક્યા હતા. તેઓ ડૉ. મહસકરના પ્રમુખ પદ હેઠળની સંશોધન સમિતિમાં પણ સદસ્ય હતા જ્યાં તેમણે મતભેદને લઈ રાજીનામું આપ્યું હતું. સને ૧૯૪૭ ની આસપાસ ચોપ્રા સમિતિના પણ સદસ્ય રહી ચૂક્યા હતા. અખિલ ભારતવર્ષીય આયુર્વેદ મહામંડળમાં અધ્યક્ષ પદે ૩ વાર ખીરાજી ચૂક્યા હતા. હરદ્વારમાં સને ૧૯૨૫ માં, ગ્વાલીયરમાં સને ૧૯૩૧ માં અને દિલ્હીમાં સને ૧૯૫૦ માં સફળતાપુર્વક સંચાલન કર્યું હતું. નિ. ભા. આયુ. મહાસમ્મેલને એમને મથુરાના વાર્ષિક અધિવેશનમાં આયુર્વેદ માતૃંડની ઉપાધિ આપી હતી. અને બનારસ હિંદુ યુનિવર્સિટી તરફથી તેમને 'વાચસ્પતિ' ની પદવી મળી હતી. હેલ્થે પિકાનેર ખાતે વૈદ્ય સમાજે આ વંદનીય કૃતિનો હીરક મહોત્સવ ઉજવ્યો હતો.

આ જામનગર ખાતે સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્યસમ્મેલનના ત્રીજા અધિવેશનના પ્રમુખપદને શોભાવવા ગયા હતા. એમને જામનગર ખાતે શરૂ થનાર કેન્દ્રીય અતુરનાતક અભ્યાસક્રમ (પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટ અભ્યાસક્રમ)ના આચાર્ય પદે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. આજે આવા મહાન તપસ્વીની જરૂરત આયુર્વેદને હતી ત્યારે તેઓ આપણી વચ્ચેથી ઉડી ગયા છે.

નાસિકવાળા વૈદ્ય વામનરાજી દાતારે વૈદ્ય યાદવજીભાઈની સહાયથી બનારસ હિંદુ

યુનિવર્સિટીની જગ્યામાં ત્રિદોષ અને પાંચ મહાભૂત પરિષદ સફળતાથી પાર પાડી. ૫૮૪૧ ખાતે આયુર્વેદ શાસ્ત્ર ચર્ચા પરિષદ તેમની અધ્યક્ષતા હેઠળ ભરાઈ હતી. અને હરદ્વાર ખાતે ખીજી આયુર્વેદ શાસ્ત્ર ચર્ચા પરિષદ ભરવામાં આવી હતી, ડૉ. વામન રણેશ દેસાઈ જેવી વ્યક્તિ પાસે 'ઔષધિ સંગ્રહ' જેવો ગ્રંથ મરાઠી ભાષામાં તેમણે તૈયાર કરાવ્યો, પ્રત્યક્ષ શારીરના ગુજરાતી અનુવાદમાં એમણે પ્રોત્સાહન આપી ડૉ. 'પા. અ. પાઠક'ને તૈયાર કર્યા, અને આજના નવોદિત લેખકોમાં આગવું સ્થાન ધરાવતા વૈદ્ય રણજીતરાય દેસાઈ પાસેથી પણ એમણે ઉત્તમ કૃતિઓ તૈયાર કરાવી.

એમનો શિષ્ય સમુદાય અતિ બહોળો છે. અને એમના હાથ નીચે તૈયાર થયેલા વૈદ્યોએ યશ અને અર્થ બન્ને પ્રાપ્ત કરી એમના શિષ્યપદને ઉજ્જવ્યું છે. મારા પૂ. પિતાશ્રી સ્વ. વૈદ્ય ગોપાલજીભાઈ તથા વડીલ કાકાશ્રી લવજીભાઈએ આયુર્વેદનો અભ્યાસ એમની પાસે કર્યો છે. સિન્ધુ આ. ફાર્મસી સાથે તેમનો સંબંધ બહુ સાગે રહ્યો હતો. અવારનવાર તેમના તરફથી એમને સ્પષ્ટ માર્ગદર્શન મળતું હતું. સંસ્થાની કાલબાદેવી શાખા પર તેઓ અવારનવાર પધારતા અને ચર્ચા વિનિમય કરતા. તેઓ જામનગર ગયા તે પુર્વે પાંચ દિવસ પહેલાં જ અમારા કાર્યાલય પર આવ્યા હતા અને આ રિસર્ચ બોર્ડ પાઠ્યપુસ્તકો રચવા અંગે જે નીતિ નક્કી કરી છે તે પર અમારી વિગતવાર ચર્ચા પણ થઈ હતી.

પ્રભુ સદ્ગતના આત્માને શાંતિ આપે અને એમના કુટુંબ પર આવી પડેલ આ દુઃખ સદન કરવાની શક્તિ આપે, અમે એમાં અમારા વાચક પરિવાર સહિત સદબાળી છીએ.

—અંદરજીભાઈ દેસાઈ

આરોગ્ય, વૈદ્યક અને આયુર્વેદનું માસિક

સારોગ્યસિંચક

સ્થાપક તંત્રી: વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કર

તંત્રી: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કર

પૃષ્ઠ ૩૩

અંક ૫

આયુ: કામવર્ધનનું ધર્મધર્મસાધન

આયુર્વેદોપદેશોષુ વિશેષ પરમાદર: ||

જૂન ૨૦૧૨

મે ૨૬૫૬

વૈદ્યક-જગતના વિવિધ-વર્તમાન

* આયુર્વેદનો લોકસભામાં પ્રચાર કરવા માટે એક વિભાગ શરૂ કરવાનો નિર્ણય નિ. ભારત આયુર્વેદ મહામંત્રીશ્રીએ કર્યો છે. એના હેતુ લોકસભામાં એક પક્ષ આયુર્વેદનો નિર્માણ કરવાનો છે. એટલા માટે લોકસભાના સભાસદોને આયુર્વેદની વર્તમાન પરિસ્થિતિથી પરિચિત રાખવા અને આયુર્વેદ માટે એક પ્રભાવશાળી યોજના નિર્માણ કરવા જરૂરી છે. આ કાર્યના પ્રારંભ માટે એપ્રિલમાં લોકસભામાં સંસ્થા માટે એક વ્યાખ્યાનભાષણ મોહનલાલ ગાંધી દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું તેમાં અધ્યક્ષશ્રી પાર્થનારાયણ પંડિત અને પ્રેમચંદ્ર પં. સીવ-સામી વગેરે વિદ્વાનોના જાણજીવવાહતા.

* લોકસભામાં વિરૂદ્ધ વોટાવરણ છતાં રાજકુમારી અશ્વત્થામા મારીતી મનરવી વક્તવ્ય પ્રત્યે કેએસી સદસ્યોમાં ઉત્તેજના પૂર્ણ વિરોધ જાણીત દરમિયાન છે અને એક વખોટક તથા જુના કેએસી સદસ્ય શ્રી ઠાકરદાસ જાગરે સ્વાસ્થ્ય મંત્રીશ્રી પર આયુર્વેદ પ્રત્યે સાવધાની માટે વર્તીવલગાડવાનો આરોગ્ય મુક્તા કંદયુ કે, "વે વિતા હવા ઓરે શર્મ કે કંઈતી હે કિ આયુર્વેદ વિજ્ઞાન નહીં હે. પણ હમારી રાષ્ટ્રીય ઐક્યજાતી હે."

* પુના વિદ્યાપીઠના કુલગુરુ શ્રી સુરેશ દેવનાથરાયે આયુર્વેદ સેવા સંધે તેની પાંક-શાખા; ઔષધિલવન વગેરેની મુદ્રાકાત લીધી હતી.

* જણાવતાં અત્યંત દિલગીરી થાય છે કે આયુર્વેદ મહા મહોત્સવમાં પરિત લાગીદયજી સ્વામીની દેહાંત મૃત્યુ છે. તેઓ વનસ્પતિ વિષયના સુપ્રસિદ્ધ સંશોધક હતા. તેમણે સમગ્ર જીવન આયુર્વેદની સેવામાં ગાળી દેવી. 'સચિત્ર આયુર્વેદ'ના તેઓ સલાહકાર, સંપાદક હતા. ઈશ્વર ગેમના આત્માને શાંતિ આપો.

* ભારત વખે આઝાદી પ્રાપ્ત કર્યો આદ્ય આજે આયુર્વેદનો ઉત્કર્ષનો સમય આવ્યો છે ત્યારે આપણી વચ્ચેથી આયુર્વેદના ધુરંધરા હિંદુ જાય છે. પુના આતેના સુપ્રસિદ્ધ વૈદ્ય રામ પાંડુરંગ દરિ દેશપાડિનું કુખંદે અવસાન એપ્રિલ માસમાં થયું છે તેઓ આયુર્વેદના સારા વિદ્વાન ધોવા ઉપરાંત પંક્તિ પણ હતા. એમણે આયુર્વેદ ઉપરાંત સંગીતનો જીડા અભ્યાસ કર્યો હતો. તેમણે પુસ્તકો અને લેખો પુસ્તકો લખ્યાં છે, આ મૃત્યુના અવસાનથી વૈદ્ય સમાજને મહાન હાનિ થઈ છે. (જાણી)

આ રોગ્ય સિન્ધુ

સંપાદક: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

પ્રકાશન: આ માસિક દર માસની પહેલી તારીખે પ્રગટ થાય છે. જન્યુઆરીથી આ પત્રનું વર્ષ શરૂ થાય છે. અને ડિસેમ્બરમાં પૂરું થાય છે અંકો સ્ટોકમાં હોય ત્યાં સુધી પ્રથમ અંકથી જ ગ્રાહક કરવામાં આવે છે.

લવાજમ: આ પત્રનું હિંદમાં વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૪ છે. પરદેશમાં શિલિંગ ૮ છે. છુટક નકલ ૧ના આના ૮ છે. રૂ. ૪ મનીઓર્ડરથી અગાઉથી મોકલવાં વધુ હિતકર છે. વી. પી. થી મંગાવનારને આના નવ વધુ પડશે,

મુંબઈ, અમદાવાદ, સુરત અને સુરેન્દ્રનગરના સ્થાનિક ગ્રાહકોએ લવાજમ તીચેના સ્થળોએ ભરવું: સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી, ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ. ગાંધી રોડ, અમદાવાદ. લીમડા ચોક, સુરત. મૂળાનો ઉતારો, સુરેન્દ્રનગર.

લેટપુસ્તક: આ પત્રના ગ્રાહક થનારને દર વર્ષે એક ઉત્તમ વૈદ્યક પુસ્તક ભેટ તરીકે આપવામાં આવે છે આ વર્ષે ભેટ પુસ્તક તરીકે “આયુર્વેદીય વ્યાધિ વિજ્ઞાન” ભાગ ૪ આપવામાં આવ્યું છે.

વ્યવસ્થા: અંક વિશે તથા લવાજમ મોકલવા વિશે તમામ પત્રવ્યવહાર, વ્યવસ્થાપક “આરોગ્ય સિન્ધુ” સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી, ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ એ શિરનામે કરવો.

અંકો વ્યવસ્થાપકની દેખરેખ હેઠળ પોસ્ટ કરવામાં આવે છે. છતાંય અંક ગેરવલ્લે જાય તો ગ્રાહકે સ્થાનિક પોસ્ટ ઓફિસમાં તપાસ કરવી. અંકો સિલકમાં હશે ત્યાં સુધી, બીજવાર આપવામાં આવશે, પણ ગેરવલ્લે થતાંજ આ રીતે ફરીથી અંક મેળવી શકશે, તે પણ તા. ૧૫મી સુધી ફરિયાદ મળતાં તેના પર ધ્યાન આપશે.

શિરનામામાં ફેરવદલ હશે તો માસની ૨૫ મી સુધીમાં જણાવ્યું હશે તોજ ફેરવદલ થઈ શકશે. અન્યથા જુને શિરનામે જ અંક જશે

પત્રવ્યવહારમાં ગ્રાહક નંબર લખવો ખાસ જરૂરી છે.

સંપાદન: આયુર્વેદ અને આરોગ્યને લગત ઉચ્ચ વૈદ્યકીય દૃષ્ટિએ લખાયેલા લેખોને આ પત્રમાં સ્થાન મળે છે. લેખ મળ્યા બાદ તેના વીકાર કે અસ્વીકારનો ઉત્તર એક માસ બાદ આપવામાં આવે છે. અસ્વીકૃત લેખ સાથે જરૂરી સ્ટેમ્પસ બીર્યા હોય તો તે લેખ પરત મોકલવામાં આવે છે. સ્વીકૃત લેખ સમય અને સ્થળ પ્રમાણે યોગ્ય પદ્ધતિએ પ્રગટ કરવામાં આવે છે.

સંપાદક સાથે અગાઉથી સમય નક્કી કરી મુલાકાત લઈ શકાય છે.

વૈદ્યો, વૈદ્યકીય વિદ્યાર્થીઓ, ડૉક્ટરો અને આયુર્વેદના અભ્યાસીઓને આયુર્વેદ અને આરોગ્યને અનુલક્ષી લખાયેલાં લેખો મોકલવા નિમંત્રણ આપવામાં આવે છે.

સંપાદકનું શિરનામું આ પ્રમાણે કરવું: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર સંપાદક:

આરોગ્યસિન્ધુ ૩૭૫, કાલબાદેવી, મુંબઈ, ૨

પુસ્તક પરિચય: વિસ્તૃત સાહિત્યવલોકન માટે પુસ્તકો પ્રકાશકે મોકલવાં જરૂરી છે. એક આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલયમાં રહે છે અને એક પ્રત એ વિષયના નિષ્ણાતને અવલોકન માટે મોકલવામાં આવે છે. નિષ્ણદપાત્રપણે તમામ અવલોકનો કરવામાં આવે છે.

જાહેરાત: આ પત્રનો ફેલાવો સુવૈભોમાં અને જનતામાં સારો હોઈ, એમાં કરેલ જાહેરાત તુરંત જ જવાબ આપે છે. જાહેરાતનો ભાવ એક ઈંચના રૂ. ૨ છે. ૧૦ પાતું એક વખતના રૂ. ૧૦, ૧૦ પાતું રૂ. ૨૦ અને આખું પાતું રૂ. ૩૬ ભાવ છે. પરંતુ બાર માસનો કોન્ટ્રાક્ટ કરવાથી સારું કમિશન મળે છે. એ વિષયમાં જણાસુએ પત્રવ્યવહાર કરવો.

પત્રનુંક્રદ: પત્ર રોયલ આઈ જેલમાં પ્રગટ થાય છે. આખા વર્ષમાં બધું મળી ૩૫૦ પૃષ્ઠનું વાંચન આપવામાં આવે છે. પ્રત્યેક અંકમાં આશરે ૨૦ પૃષ્ઠ થાય છે. અને લેટપુસ્તક ૧૦૦ થી ૧૨૫ પૃષ્ઠનું દર વર્ષે આપવામાં આવે છે. કુલે ૫૦૦ પૃષ્ઠનું વાંચન રૂ. ચારમાં આપવામાં આવે છે.

આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલય: ૩૭૫, કાલબાદેવી, મુંબઈ, ૨

શ્રી ધન્વન્તરયે નમઃ ॥
આરોગ્ય, વૈદ્ય અને
આયુર્વેદનું માસિક

સ્થાપના : ૧૯૨૧

આ રો ગ્ય સિ ન્ધુ

સ્થાપક તત્ત્વી :

સ્વ. વૈદ્ય ગો. કું. ઠક્કર

સંપાદક :

અન્દ્રશેખર ઠક્કર

વર્ષ ૩૩ અંક ૫

મે ૧૯૫૬

ચેત્ર સં. ૨૦૧૨

વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૪

હિંદુસ્થાન બહાર શીલીંગ ૮

દર વર્ષે એક પુસ્તક

આપવામાં આવે છે.

મહા ગુજરાત વૈદ્ય મંડળ

ભિંજા ખાતે ભરાનારું ૧૪ મું અધિવેશન

મે માસના ત્રીજા સપ્તાહમાં ભિંજા ખાતે મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળનું ૧૪મું અધિવેશન ભરાનાર છે.

મ. ગુ. વૈદ્ય મંડળનું આ અધિવેશન, ૧૪મું અધિવેશન હશે ભિંજા જેવા સ્થળે આ સમ્મેલન ભરાતું હોય સ્વાભાવિક રીતે વૈદ્યોની હાજરી સારી જ હશે.

આ અધિવેશનના પ્રમુખપદે શ્રી વલ્લભરામ વિશ્વનાથ વૈદ્યની વરણી ખીનહરીક થઇ છે. 'આરોગ્ય સિન્ધુ' તેમને હાર્દિક અભિનંદનો પાઠવે છે.

વૈદ્ય સમ્મેલનો ભરવાની આપણે ત્યાં પ્રથા છે. આ પ્રથામાં કઇંક અંશે ગાડરિયા પ્રવાહના ન્યાયની પ્રતીતિ આપણને થયા કરે છે.

વૈદ્ય સમ્મેલનમાં બહુધા ઠરાવો પસાર થાય છે, એવો આક્ષેપ અનેક વૈદ્યોએ સમ્મેલનનોમાં હાજરી આપી વારંવાર લેખોમાં વ્યક્ત કરેલ છે.

વૈદ્યો એવી આશા રાખે છે કે આવા સમ્મેલનોમાં સંદિગ્ધ વનસ્પતિઓ પર ચર્ચા વિચારણા થાય, અનુભુત રૂગણ ચિકિત્સાની વિચારણા થાય. જ્ઞાનની આપ લે થાય, માત્ર ઠરાવો ઘડવામાં અને તેમાં અનુમોદક કે પ્રસ્તાવક તરીકેનામ આપીને આનંદ ન માણવો ઘટે.

સમ્મેલનના નવા પ્રમુખશ્રીનું નામ સૌને જાણીતું છે. તેઓ સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સમ્મેલનના પ્રમુખપદે પણ છે. ગુજરાત યુનિવર્સિટીના આયુર્વેદિક ફેકલ્ટીના તેઓ ડીન છે. વનસ્પતિ શાસ્ત્રનો તેમનો અભ્યાસ તલસ્પર્શી છે.

એટલે આપણે એમના પાસેથી ઘણી આશા રાખી શકીએ. મ. ગુ. વૈદ્ય મંડળના સમગ્ર વાતાવરણમાંથી આયુર્વેદના રાજકારણની માત્રા થોડીક ઓછી થઈ વિજ્ઞાનની માત્રા વધે એવી આશા સૌ કોઇ રાખે છે.

અમને ખાતરી છે કે શ્રી વલ્લભરામના નેતૃત્વ હેઠળ આ સંસ્થા વૈદ્યોની ધૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરશે જ.

જીવીતપ્રદા

—શિલાજીત રસાયન—

(એક ખુલાસો)

ગોંડલથી પ્રસિદ્ધ થતા ‘આયુર્વેદ રહસ્ય’ પત્રમાં જીવીતપ્રદાવટીનો એક પાઠ સ્વ. વૈદ્ય બાવાભાઈ અચળજીનો આપવામાં આવ્યો છે. સાથે કેટલાક અણુઘટતા આક્ષેપ અમારા પર કરવામાં આવ્યા છે. જે બિનપાયાદાર છે. અમે કદિ આ યોગ શોધ્યો હોવાનો દાવો નથી કર્યો. ખુદ વાગલે અષ્ટાંગહૃદયમાં આયુર્વેદોત્પત્તિ માટે ‘બ્રહ્મા સ્મૃત્વા આયુષો વેદ’ લખેલ છે. એટલે બ્રહ્માએ પણ સ્મરણ કરી આયુર્વેદ લખાવ્યો. સ્મૃતું હોવાની વાત નથી કરી ત્યારે આવા એક યોગ માટે આવિષ્કાર કરવાની વાત ક્યાં રહી? બીજું અમારો પાઠ ખોટો છે અને એ જોઈ એમને (આ. ર. ના સંપાદકને) હસવું આવે છે. આ બાબત પર હસવું કે રડવું એની અમને હવે સમજ પડતી નથી. જાણીતા આયુર્વેદ માર્તંડ સ્વ. વૈદ્યરાજ પૂ. યાદવજીભાઈ તેમનાં દવાખાનામાં આ યોગ-ગજોત્તમ-ગુગળ અને શીલાજીતનો માત્ર કદપ-જીવીતપ્રદાવટીના નામે બનાવતા અને ચિકિત્સામાં છુટથી હેવટ મુધી વાપરતા. અમારો લેખ વાંચી શ્રી યાદવજીભાઈએ કહેલું કે આના પર તો હજુ ત્રણ લખી શકાય તેમ છે. ત્યારે આયુર્વેદ રહસ્યના સંપાદકે લખ્યું છે “ગજોત્તમ, શિલાજીત પાંચ પાંચ તોલા અને શુદ્ધ ગુગળ તોલા ૧૦ ને મેળવી કરેલી ગોળીને જીવીત પ્રદાનું નામ આપી તેનાશુણ વર્ણનના પાનાં ભરવામાં આવે છે તે જાણી આશ્ચર્ય થાય છે.” હવે સુન્ન વાચક જ નતે વિચારી લ્યે કે ખરું શું છે? કાલે કોઈ વૈદ્ય જીવન્તી-કોડીના કોઈ કદપને જીવીતપ્રદા નામ આપે તો તેની ના પાડી શકાશે નહીં. આયુર્વેદમાં મહર્ષિઓએ ઔષધના જ્ઞેક પર છાપ કે ટ્રેડમાર્ક નથી

કરાવ્યો. એકજ ચન્દ્રકલાના કેટલા પાડો છે? અને એક નામના કેટલા વિલિન્ન યોગો હોય છે? માટે અમુક યોગ તેજ ‘જીવીતપ્રદા’ અને અન્ય યોગ નહીં, એમ કહેવું યથાર્થ નથી. એ તો સંકુચિતતા બતાડે છે. શ્રી મુરખી સ્વ. જાદવજીભાઈ આ યોગ સૌરાષ્ટ્રના વૈદ્યો માંથી લાવ્યા હતા અને બનાવતા. અમેએ પણ સૌરાષ્ટ્રના વૈદ્યો આ યોગ વાપરે છે એમ લખ્યું છે. અમે એના શોધક છીએ અને એ બહાને ગૌરવ લઈએ તેવી પામર મનોદશા નથી ધરાવતા.



આયુર્વેદ અન્વેષણ સમિતિ

— શરીર સંજ્ઞા વિનિશ્ચય પરિષદ —

આપને જાણીને અત્યંત આનંદ થશે કે શારીર સંજ્ઞાઓની વિનિશ્ચિતિ માટે મુંબઈ સરકાર દ્વારા બોર્ડ ઓફ રિસર્ચ ઈન આયુર્વેદ તરફથી એક પરિષદ તા. ૪ થી મે થી તા. ૧૦ મી મે સુધી બોલાવવામાં આવેલ છે. બોર્ડે પ્રસિદ્ધ કરેલ શ્રી વૈ. ગં. વિ. પુરોહિત આયુર્વિદ્યા વિશારદ કૃત ‘આયુર્વેદીય શારીરમ’ ને આધારે વિચાર કરવામાં આવશે. કેટલાય વખતથી અમુક સંજ્ઞાઓના અર્થ અંગે ધણો મતભેદ પ્રવર્તે છે અને વાદવિવાદના વિષયમાં આશા છે કે આ રીતે કઈક પ્રકાશ લાગશે.

— રૂગ્ણ સંશોધન —

ઉપરાંત નિમ્ન ૧૩ વ્યાધિલક્ષણો આયુર્વેદિક સંશોધન કરવા માટે નક્કી કર્યા છે.

૧ ઉદર રોગ ૨ શોથ ૩ આમવાત ૪ અરિષ્ઠમન્નજનવાત ૫ સંધિવાત ૬ જ્વર ૭ અતિસાર-પ્રવાહિકા ૮ પ્રહણીરોગ ૯ શ્વાસ-રોગ ૧૦ અન્નપિત્ત ૧૧ શ્લ ૧૨ કામજા ૧૩ મલાવટંભ.

આ બધા રોગો માટે રૂગ્ણ પરીક્ષાપત્ર અને દૈનિક સારણી પ્રગટ કરવામાં આવી છે. અને બોર્ડ તરફથી જુદા જુદા કેન્દ્રોમાં અન્વેષણ થનાર છે.

આયુર્વેદ સંશોધન સમિતિને આ પ્રકારે યોગ્ય પ્રગતિ કરવા બદલ ‘આરોગ્ય સિન્ધુ’ અભિનંદ છે.

વાચકોના લલ્લમાં તમે જ બોર્ડ તરફથી આ ઉપરાંત સુયોગ્ય વિદ્વાનો દ્વારા પાઠ્યગ્રંથ નિર્માણનું પણ કાર્ય ચાલુ છે.

દાડમની ઓળખાણ આપવાની જરૂર નથી કેમકે તે સૌને પરિચિત છે. એના ઝાડો તો હવે તો સઘળે સ્થળે બગીચાઓ કે વાડીઓમાં વધાય છે. પરંતુ અરબસ્તાનમાં મસ્કત પાસે દાડમોની પેદાશ ખુબજ યાય છે. એ મસ્કતી દાડમ કહેવાય છે. એ ખુબજ મીઠાં સ્વાદવાળાં અને બિયાં વગરના તેમજ રસદાર હોય છે. એવાં જ સરસ દાડમો સૌરાષ્ટ્રના પાલીતાણા અને ભાવનગર પાસે કરદેજ, નારી વગેરે ગામોની વાડીઓમાં પણ પાકે છે જે દેશી દાડમ કહેવાય છે.

દાડમના ફળોમાં ૩ રસો રહેલાં છે. મધુર, અમ્લ અને કષાય. અમ્લ એટલે ખાટો અને કષાય એટલે તુરો. એમાં ત્રણેય રસોનું પ્રમાણ એની જાત પરત્વે વધતા ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે.

દાડમના દાણા કાઢી એને સ્વચ્છ ઝીણા મલમલના કપડામાં નીચોવીને રસ નીતારી એમાં થોડું સિંધાલુણ સાકર કે મધ નાખીને બિનાબિના સમયમાં શરબત તરીકે પીવાય છે. એનાથી પેટમાં ઠંડક થાય છે. તરસ છીપે છે અને રક્તિ આવે છે.

દાડમના ઝાડ બે અઢી માથોડા સુધી હોયે વધે છે. એને સત્તા રજત કુલો આવે છે. એના સવળાં અંગે ઉપયોગી છે. મૂળ, એની છાલ, પાન, ફુલ ફળો અને ફળની છાલ, એ બધાં અંગે ઔષધિય ગુણો ધરાવે છે.

દાડમના ફળોના દાણા ઉપર સિંધાલુણ ચડાવીને ખવાય છે. એને ચાવીને ખાવા. રસ ઉતારી કુચા કેંકી દેવા એ સારામાં સારી રીત છે, જે કે બિયાં સહિત દાણા ચાવી જવાથી કચું નુકશાન નથી થતું. (નોંધ કેટલાંક લોકો સિંધવ સાથે મરી પણ ખાંટે છે. ખાસ કરી

કંદહારી ખાટાં દાડમોમાં સિંધવ અને મરી વધુ ઉત્તમ રહે છે. —સંપાદક)

દાડમના ફળોમાં જે વધારે મધુર મીઠાં હોય છે એમાં અધિકતયા પિત્ત શામક ગુણ હોય છે. જે એમાં ખટાશ વધારે હોય તો જરાક પિત્તને કાપાવે છે. અને તુરાશ વધુ હોય તો વાયુને કાપાવે છે.

દાડમના ફળો દીપક, પાચક અને રૂચિવર્ધક છે. વળી ઝાડાને પણ મટાડે છે. તેમજ શરીરના ગમે તે ભાગમાંથી લોહી પડતું હોય તો તેને પણ રોકે છે. રક્તપિત્ત, નાકવાટે લોહી કે છાતીમાંથી પડતું હોય, સ્ત્રીઓને રક્તપ્રદર-લોહીવા હોય તો એમને પણ ઉપયોગી છે. મરડો, ઝાડા, સંગ્રહણી વગેરે આંતરડાના રોગોઓને માટે પણ દાડમના ફળોનો રસ હિતકર છે. આ દાડમના ફળો પણ મરડો, અતિસાર, સંગ્રહણી વગેરે અંગ રોગો ઉપર ખુબજ ફાયદાકારક છે. દાડમના રસનું નિત્ય નિયમિત સેવન કરનાર જરૂર એનાથી મુક્ત થશેજ.

ખાટાં દાડમ કે વધારે પડતાં તુરા સ્વાદ વાળાં દાડમ પિત્તને અને વાયુને જરાક કાપાવે છે. પણ મીઠાંમાં મીઠાં દાડમ તો ત્રિદોષ-વાત પિત્ત અને કફને શમાવે છે. મનલબ્ધ કે શરીરમાં રહેલા કોઈ દોષને કાપાવતાં નથી. પણ મીઠા દાડમનો રસ ઠંડો હોવાથી જેની શરદીની પ્રકૃતિ હોય તેણે એના રસમાં કાળાં મરીનો બૂકો અને થોડુંક કેશર નાખીને પીવું. તો નડતર થશે નહીં.

દાડમના ફળો અને એમાંય ખાસ કરી મધુરપ્રધાન હોય તે ત્રિદોષશામક તૃપ્તિદાયક, વીર્યવર્ધક, જલદી પચી જનાર અને લઘુ ગુણયુક્ત, સ્નિગ્ધ ગ્રાહી, બલ દેનાર, મેઘા, બુદ્ધિવર્ધક, માદદસ્ત વધારનાર, તરસ, દાહ બળતરા, તાવ હૃદયરોગ, કંડુરોગ, મુખની

દુર્ગંધ, મરડો અતિસાર, સંગ્રહણી, શ્વેત-
પ્રદર, રક્તપિત્ત, ઉધરસ, કૃમિ, વગેરેને
મટાડે છે વળી હૃદયને પણ ખળ આપે છે.
બકારી, ઉલટી અને હેઠકીમાં પણ ફાયદો
કરે છે.

વૈદકીય ઉપયોગ:-

(૧) નાકમાંથી લોહી વહેતું હોય તો
દાડમડીના પુલનો રસ કાઢી એનાં ટીપાં
નાકમાં નાખવાં અને પાછા શ્વાસ ખેંચી
ઉંચે અદ્ધર ચડાવવાં.

(૨) હરસમાંથી જો લોહી પડતું હોય
તો દાડમના ફળોની છાલ છાશ સાથે વાટીને
પીવાથી ફાયદો થશે.

(૩) મરડામાં કે ઝાડામાં ખુબ લોહી
પડતું હોય કે ખુબ આંકડી આવતી હોય તો
૪ તોલા કાચા દાડમના ફળોની છાલ ૪
કડાછાલ આખાભાગાં કરી માટીના કે ક્લષ્ઠ-
વાળા વાસણમાં ૬૪ તોલા પાણીમાં ઢાંક્યા
વગર ધીમા તાપે ઉકાળી ૮ તોલા બાકી
રાખી ઠંડુ પડે ત્યારે લુગડેથી ગાળી એમાં
દન દરી ગયા પછી મધ તોલા ૨ નાખી
પીશી ભરી લેવી. અને એના ત્રણ ભાગ કરી
વેસમાં ૩ વખત પીવું. એનાથી ફાયદો
શે. મરડો બંધ થઈ જશે. તેમજ ઝાડા વાટે
ડતું લોહી પણ અટકી જશે.

(૪) અજીર્ણ થતું હોય તો દાડમનો રસ
પીવાનો અભ્યાસ કરવો. હરસમાં, આમજીર્ણમાં
અને સંગ્રહણી વિકારમાં કબજાત લાગ્યા
કરતી હોય અને વારંવાર ઝાડે જવાની
હાજત લાગતી હોય તો એમાં દાડમ ખાવાથી
ફાયદો થશે. હરસ પણ મટશે. આમજીર્ણ
દુર થશે. અને ઝાડો પણ નિયમિત સાફ
ઉતરી કબજાતની શંકા પણ મટશે. વારં-
વાર ઝાડાની ખાલસ પણ બંધ થશે.

(૫) જ્યારે તાવમાં અથવા તાવ આવીને
ઉતરી ગયા પછી મોઢું ખેરવાદુ રહેતું હોય
ખાવાની રૂચિ થતી ન હોય ત્યારે દાડમના
દાણા, કાળી દ્રાક્ષ, સાકર અને સિંધાલુણની
ચટણી બનાવીને મોઢામાં મુકી ધીરે ધીરે
ચગળીને રસ ઉતારવાથી ફાયદો થાય છે.

(૫) એજ રીતે રૂચિ વધારવા માટે
દાડમનો રસ મધ અને સિંધાલુણ નાખીને
મોઢામાં કાગળો કરવાથી અથવા થોડો થોડો
વારંવાર ચૂસી, ચૂસીને પીવાથી પણ ફાયદો
થાય છે. મતલબ કે અરૂચિનો પણ નાશ
થાય છે.

(૬) ઉપદંશ, ચાંદી કે જો જનનેન્દ્રિય
ઉપર ક્ષત પડે છે ત્યાં દાડમના ફળોની મુકી
છાલનું ચૂર્ણ ભરી ભભરાવવાથી રુઝાય છે.
એજ રીતે દાડમના ફળોની છાલમાં રોપણ
ફૂલ લાવવાનારો ગુણુ હોવાથી ગમે તે ભાગમાં
ચાંદુ પડ્યું હોય ત્યાં છાંટવાથી ફાયદો
થાય છે.

(૭) મોઢામાંથી લોહી આવતું હોય-પેઢાં
આળાં થયાં હોય કે જીભ અને તાલવામાં
ચાંદાં પડ્યા હોય તો દાડમના ફળોની મુકી
છાલનું ચૂર્ણ સાકર મેળવી મધ નાખી વારં-
ચાટ્યા કરવું.

(૮) સગર્ભા સ્ત્રીને જો કસુવાવડ થઈ
જવાની બીક લાગ્યા કરતી હોય, પેડુમાં ચુંક
આવ્યા કરતી હોય કે કમ્મર દુઃખતી હોય
તો દાડમડીના પાનનો રસ કાઢી તેમાં સારામાં
સારી જાતનું ચંદન-સુખડનું ચૂર્ણ નાખી
થોડું દહીં અને મધ મેળવીને ખાવાથી ફાયદો
થાય છે. ગર્ભપાત થતો અટકી જશે.

(૯) દાડમડીના ફુલને કુટી નાખી એમાં
સરસીયું તેલ નાખી યથા વિધિ પાક કરી
એને સ્ત્રીઓની અવિકસિત છાતી-સ્તન પર
માલીશ કરવાથી એની વૃદ્ધિ થાય છે અને

પ્રકૃતિલતબને છે. એ માટે ૦૧ શેર દાડમડીના કુલ જાંયડે સુકવીને ખાડેલા, ૦૧ શેર સરસીયું તેલ ચોક્કસ, ૧ શેર પાણી લેવું. સધળાને ચુલે સુકીને પાણી બાળી જતાં ઠંડુ પડે ત્યારે હિતારીને ગાળી લેવું. અને ઉપયોગ કરવો. આ તેલની માલીસથી પુરૂષની જનનેન્દ્રિય પણ પુષ્ટ થાય છે. અને સ્ત્રીઓને જેમને ધરેણાં પહેરવા માટે કાનની છુટ વધારવી હોય તેમને પણ ફાયદો થાય છે.

(૧૦) નાકમાંથી લોહી વહેતું હોય, જાતીમાંથી પડતું હોય, કે ગુદા માર્ગે યા યોનિમાંથી સ્વપતું હોય, મતલબ ગમે ત્યાંથી લોહીનો સ્ત્રાવ થતો હોય તો દાડમડીના કુલ અરકુસીન પાન, ઘોળી દુર્વા (ધરો વાડીઓમાં પાણીની નીકતી ધોરીયા ઉપર કે બગીચામાં જે ઘેરા લીલા રંગની ધરો હોય છે તેવીજ આજા પોપટીઆ રંગની પણ હોય છે તે શ્વેત દુર્વા કે ધરો સફેદ કહેવાય છે), ક્રોધમીર (અને ઘઉંલા એમાંથી જે મળે તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. આ બધાને પાણીમાં ઘોઈ ખુબ જીણા વાટી એમાં થોડું પાણી નાખી પ્રવાહી તૈયાર કરી લુગડે આળી તેમાં મધ અને સાકર નાખી પીવાથી તુરંજ ફાયદો થશે.

રૂઠુ પરત્વે દાડમડીના કુલ ન મળે તો પાન પણ ચાલે. મતલબ કે દાડમડીના કુલ કે પાન, અરકુસીના પાન, શ્વેત દુર્વા, ક્રોધમીર અને ઘઉંલા-આ બધા ઔષધો રક્ત-રોધક છે. સ્તંભક છે. અને ગમે તેવા વહી રહેલા લોહીના સ્ત્રાવને બંધ કરનાર છે. હઠીલામાં હઠીલું સ્ત્રીઓનું લોહીવાનું દર્દ છે. એમાં પણ આ પ્રયોગથી લાંબે ગાળે ફાયદો થાય છે. રક્તપિત્ત અને રક્તપ્રવરમાં આ પ્રયોગથી લાભ થાય છે. અલબત્ત આવા પિત્ત પ્રકોપના વ્યાધિઓમાં મીઠું મરચું તેલ બાજરો, ગોળ લસણ, કુંગળી, અધાણા,

ખટાશ વગેરે પિત્તપ્રકોપની પરહેજ તો રાખવીજ પડે અને તોજ ફાયદો થાય. એ ધ્યાન રાખવું કેવળ દાડમડીના પાનના રસમાં મધ અને સાકર મેળવીને પીવાથી પણ સ્ત્રીઓનો લોહીવા મટે છે.

વળી દાડમડીના કુલ અને દાડમના ફળોની જાલનો તો અનેક પ્રકારે ઉપયોગ થાય છે. એ બંનેમાં ક્વાથ અને તુરો રસ પ્રધાન છે. એનાથી પેટમાંનાં ચપટા કૃમિયો મરી જાય છે. અને બહાર પણ નીકળી જાય છે. ચોટલે ચપટા કૃમિ-કરમીઆની દવા દાડમ છે. દાડમના ફળોની જાલમાં જેવો કૃમિધ્ન ગુણ છે. એવોજ દાડમડીના વૃક્ષના મૂળની જાલમાં પણ કૃમિનાશક ગુણ છે.

દાડમડીના મુળની જાલ અથવા દાડમનાં ફળોની જાલ ૨ થી ૪ તોલા, સોળ ગણા પાણીમાં ઉકાળી આઠમો ભાગ બાકી રાખી હિતારી ગાળીને એ ક્વાથ સવારમાં પી જવો. આખો દિવસ કરી બોરાક લેવો નહિ. અને ભુખ્યા ન રહી શકાય તો ફક્ત મગનું એસા-મણુ સિંધવ, ક્રોધમીર, આદુ વગેરે નાખીને પીવું. અને રાત્રે સુતી વખતે ગરમાળાનો ગોળ ૧ થી ૨ તોલા નવટાંકથી દસ તોલા ગરમ પાણીમાં પંદર મિનિટ પલાળી, પછી ઘોળી લુગડેથી ગાળીને વિરેચન થવા માટે પી જવો. એનાથી રેચ લાગશે અને ઝાડા થઈને બધાં કૃમિ-બહાર નીકળી જશે. ચપટા કૃમિને મારનાર અને બહાર કાઢી નાંખનાર આ ઉપાય સારો છે.

દાડમડીનાં મુળની જાલ અથવા દાડમનાં ફળોની જાલ કકું, હીમેજ, સોડાઆયકાર્થ, વાવડીગ, ડીકામાળી, એળીયો, કાંક્યાનાં મીજ એ ઔષધને સમલાગે લઈ ખાંડી એનું વજ્રગાળ ચૂર્ણ કરીરોજ સવાર સાંજ એકથી

એ આનીભારને આશરે પાણી સાથે એની ફાફી લેવાથી પેટમાંનાં કૃમિનો નાશ થશે. આ પ્રયોગ સઘળા જાતનાં કરમીઆના દર્દમાં ફાયદો કરનાર છે.

દાડમને ચીરી એમાં ઔષધોનું ચુર્ણુ ભરી એનો પુટપાક કરવામાં આવે છે. એની ગોળાઓ તૈયાર કરીને ખાવાથી અરૂચિ મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, મરડો, અપિસાર, સંગ-હણી વગેરેમાં ફાયદો થાય છે. ગ્રામજનતા આ પ્રયોગ જો ધારે તો ઘરે તૈયાર કરી શકે. ઘરઘથ્થુ આવા પ્રયોગ ઘણા ઉપયોગી છે.

ધાણા, સુંદ, નાગરમોથ, સુગંધીવાળો ખીલાનો ગરલ, આમળાં, મોચરસ, ધાવડીનાં ફુલ, લોદર, કડાછાલ, જાયફળ, અતિવિષની કળી, ઈંદ્રજવ, ખેરસાર, અજમો, બોડી અજમોદ, ખુરાસાની અજમો, શાકતું જીરું, શાહજીરું, જોયમીજીરું, લવીંગ, લીંડીપીપર, કાકડાસીંગી, અને રીસામણીના મુળ એ સઘળાં ઔષધો ના થી ના ભાર લઈને આશરે લઈ ખાંડી એનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણુ કરી એક મોટું પાકું દાડમ લઈ, એની જુદી ન પડી જાય એવી રીતે ચાર ચીરીઓ કરી એમાં ભરી દેવું. પછી ઉપર દોરો વીંટાળી પેક કરી દેવું. ઉપર ઘઉંના લોટની કણક કરી એમાં દાડમ વીટાળી દેવું પછી એ કણક વીટેલ દાડમના ગોળાને ધુમાડા વગરના અડાયા છાણના કે થાપેલા છાણના અંગારમાં દાજ ન જાય એમ બાંધવા મુકી દેવું. બકાઈ ગયું છે એમ લાગે એટલે એ ગોળાને બહાય કાઢી ઉપરની કણક વીટાળી છે તે કાઢી નાખી એ દાડમને છાલ-દાણા અને ઓસડીઆં સહિત એકે ખરલમાં નાંખીને ખુબ્બ ઝીણું વાટવું. વટાઈને ગોળાઓ વાળવા જેવું તૈયાર થાય ત્યારે એની ચર્ણુજીર

કરતાં સહેજ મોટી મોટી ગોળાઓ વાળવી અને છાંયે સુકવવી. આ ગોળાઓ સવાર, બપોર, સાંજ ત્રણ વાર એકથી બે ગોળાઓ છાશના અનુપાનથી આપવી. એનાથી ઉપરના સઘળાં રોગો દૂર થશે. આંતરડાંના રોગી માટે આ ગોળાઓ ફાયદાકારક છે.

મરડો, ઝાડા, સંગ્રહણી વગેરે આંતરડાંનાં દર્દોમાં છાશ કે દુધનો પ્રયોગ કરવો પડે છે અને એની પહરેજ સાથે જો આવી ગોળાઓ લેવાતી હોય અને રોજ દાડમનો રસ નિયમિત પીવાતો હોય તો વગર ખર્ચે દર્દી સાલે થાય. જેને દુધ માફક આવે તે દુધનો પ્રયોગ કરે અને છાશ માફક આવે તે છાશનો પ્રયોગ કરે જો અનાજ વગર ન જ ચાલે તો થોડાં કણકી કે ભાત ઓસાવ્યા વગરનાં ગળી ગયેલાં જરા જરા વાપરે અથવા ઘઉંનો પાપડ, જેનો ખાખરા કરે છે તેવા એકાદ બે ખાય તો એને વગર ઇન્જકશને પણ આવાં દર્દો મટયા સિવાય રહેશે નહિ અને કાયમને માટે સાજું થવાશે. ફક્ત શ્રદ્ધા, ધીરજ અને મનોબળ હોવું જોઈએ તો નિરાશ થવાની જરૂર નથી.

હવે દાડમની કેટલીક ગુણકારી જનાવટો નીચે લખવામાં આવી છે.

દાડીમાદિગુટી

દાડમનાં ફળની સુકી છાલ ૪ તોલા, તીખાં ૧ તોલો, લીંડીપીપર ૧ તોલો, જયખાર ૦૫ તોલો એ બધાને ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચુર્ણુ કરી ૮ તોલા ગોળમાં ચણીબોર કરતાં સહેજ મોટી ગોળાઓ વાળવી. ગોળ દેશી અને એકાદ વરસનો જુનો હોય તો સારું. ગોળાઓ વાળવામાં જો મધ નાંખવાની જરૂર પડે તો પણ નાંખવું. આ ગોળાઓ સવાર, બપોર, સાંજ ત્રણવાર એકથી બે પાણી સાથે લેવાથી દરેક પ્રકારની ખાંસી ઉધરસમાં ફાયદો

થાય છે. જો અનુકુળ પડે તો ૮૩ ચાર સુધી ગોળીઓ લઈ શકાય છે.

પાછળ જણાવ્યું તેમ ઓસડીયાં વગર જ એકલા દાડમને કણકમાં વીંટાળી ભર-દાડમાં બાંધી એનો રસ નીચેથી મધ નાંખીને પીવાથી સઘળા જાતના અતિસારો મટે છે. આ વિધીથી કાઢેલા રસને 'દાડીમ પુટપાક-સિદ્ધરસ' કહેવામાં આવે છે. આ રીતે બાંધેલા દાડમનો પાકો રસ ઝાડાના દર્દમાં વધુ ફાયદાકારક છે.

૧ દાડીમાષ્ટક ચુર્ણ

દાડમના ફળોની સુકી છાલ શેર ૧, સાકર શેર ૧, તજ, તમાલપત્ર, એલાયચી, નાગકેશર, એ ચારેય મળીને ૧૦ તોલા, સુઠ, લીંડીપીપર, તીખાં. એ ત્રણેય મળીને ૧૫ તોલા, શાકતું ૭૩ ૫ તોલા, સુકાધાણા ૫ તોલા, અજમા ૫ તોલા અને પાંસકપુર રાં તોલા એનું-સઘળાનું ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરવું અને સવાર બપોર સાંજ ત્રણ વાર એ આનીભારથી પાવલીભાર પાકાં અને મીઠાં દાડમના રસના અનુપાનથી લેવું. એનાથી ગમે તેવી ચૂંક વાદ્ય આવીને થતો મરડો ઝાડા-એમાં પડતું લોહી, પડ વગેરે મટે છે, હરસમાં પડતું લોહી-પણ અંધ થાય છે. અને સંગ્રહણીમા પણ ફાયદો થાય છે.

એવો જ એક દાડીમાષ્ટક ચુર્ણનો બીજો પણ પાક થાય છે.

૨ દાડીમાષ્ટક ચુર્ણ

દાડમસાર (દાડમના લીલા દાણા ઉપર સિંધાલુણ લભરાખી એને સુકવી નાંખવામાં આવે છે અને ગાંધીતે ત્યાં બેચાય છે તે) ૮ તોલા, સાકર ૩૨ તોલા, તજ, તમાલપત્ર અને એલચી-દરેક ચાર ચાર તોલા. સુઠ, લીંડીપીપર અને કાળા મરી એ ત્રણેય પણ ચાર ચાર તોલા. બધાને ખાંડીને વસ્ત્રગાળ

ચુર્ણ કરવું અને રોજ દિવસમાં ત્રણવાર બેબે આનીભારથી પાવલીભાર પાણીના અનુપાનથી કે દાડમના રસના અનુપાનથી લેવું. એનાથી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે, ભુખ લાગે છે, ખોરાક પાચન થાય છે અને આંતરડાંના દર્દો મટે છે. ઉધરસમાં પણ એનાથી લાભ થાય છે.

એવું જ એક બીજું મહામાંડવ ચુર્ણ પણ આવાં દર્દોમાં ફાયદાકારક છે.

મહામાંડવ ચુર્ણ

દાડમસાર ૧૦ તોલા, સાકર ૨૫ તોલા, તીખાં, નાગકેશર, તમાલપત્ર સિંધવ, સંચળ, ખીડલવણ, કાયલવણ, વડાગરુ, એ દરેક એક એક તોલા, લીંડીપીપર, પીપરીમુળના ગઠોળા, ચિત્રકમુળ, તજ, કોકમ, શાકતું ૭૩ એ દરેક બે તોલા, ધાણા, અમ્લવેતસ, સુઠ, મોટા એલચી, સુકાં સુરતી ખોરની છાલ, અજમા અને મોથ એ દરેક ત્રણ ત્રણ તોલા એ બધાને ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરવું અને દિવસમાં ત્રણ વાર બે આનીભારથી પાવલી ભાર પાણી કે દાડમના રસના રસના અનુપાનથી લેવું. એનાથી આંતરડાંનાં દર્દોને ફાયદો થશે. તેમજ જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થશે અને શરીરમાં શક્તિ પણ આવશે.

દાડીમાદિ ધૂત

દાડમનાં બીજ, વાવડીંગ, હંજાર, ચવક સુઠ, હરડેળ, બહેડાંની છાલ, આંબળાં, લીંડીપીપર, ગોખર, ખોડી અજમોદ, ધાણા, કોકમ, લોદર અને સિંધાલુણ એ દરેક એક એક તોલા લઈ ખાંડી એને ચીરાઉ ચારણીથી ચાળી આખાભાંગો ભુકા કરવો. પછી તેમાં આશરે પચીસ તોલા પાણી નાંખી ખરલમાં વાટી ચટણી જેવું બનાવવું. પાણી એકઠી સાથે ન નાંખતાં ધીમે ધીમે થોડું થોડું નાંખતાં જવું અને વાટતાં જવું. પછી એ

કલક-ચંદણીને એક તપેલામાં નાંખી તેમાં ગાયનું ઘી ચોકખું ૬૪ તોલા નાંખવું. વળી ઉપરથી બીજું ૬ શેર પાણી પણ ઉમેરવું અને ધીમે તાપે ચુલા ઉપર ઉકાળવું, અરધું પાણી ગળી ન્યે ત્યારે નીચે ઉતારી એક રાત રાખી મુકવું. અને એ બધાને પક્ષળવા દેવું બીજે દિવસે પાછું ફરીથી ચુલે મુકી ઉકાળી પાણી બાળી નાંખવું. એકલું ઘી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લુગડાથી ગાળી ગરણીમાં ભરી લેવું. આ ઘી દુધમાં પીવાયી અને ખોરાક સાથે લેવાથી મુત્રાશયમાં રહેલી અશ્મરી-પાણવી-પથરી ગળીને બહાર નીકળી જાય છે તેમજ પરમીયો અને પેશાબની અટકાયત દુર થાય છે. આ ઘી દરરોજ એકથી બે તોલા લેવું. વધુમાં વધુ રોજનું ચાર તોલા પણ ખવાય.

હવે એક દાઢમ અને કડાછાલનું ચાટણ કે જે સંગ્રહણીના દર્દમાં બહુ જ ફાયદાકારક છે એનો પાઠ ઉતારીશું જે શાસ્ત્રીય પાઠ હોવા છતાં જેમાં અનુમાનથી થોડું પરિવર્તન કરેલું છે.

દાઢીમ-કુટબલેહ

સારા પાકાં દાઢમ શેર ૧૦

કડાછાલ શેર ૧૦

અન્નેને ખાંડી નાંખવાં-આખાભાગો ખુકે કરવાનો છે. પછી તેમાં બે મણ પાણી મુકી ઉકાળવું. ચોથા ભાગનું પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ખુબ ચોળી લુગડેથી એ પ્રવાહી ગાળી લેવું અને ફરીથી પાછું ચુલે ચડાવી ઉકાળવા મુકવું અને તેમાં-દેશી ગોળ જુનો શેર ૪ સાકર શેર ૪ અને નાંખીને હલાવવું. ત્યારે ચાટણ જેવું થવા આવે ત્યારે તેમાં નીચેનાં ઓસડીયાનું ચુર્ણ મેળવી દેવું-ચુલેથી નીચે ઉતારી જરાક ડરવા દધને એ નાંખવું અને તદ્દન ફરી ગયા પછી તેમાં મધ અને ઘી મેળવવું.

રસવંતી. મોચરસ, મુંઠ, લીંડીપીપર, તીખાં, હરડેની છાલ, બહેડાનીછાલ, આંબળાં રીસામણીનાં મુળ, ચિત્રકમુળ, કાળી પાટ, બીલાંતો ગરભ, ઈન્દ્રજવ, લીલામા, અતવિષતી કળી, વાવડીંગ, મુગંધીવાળો તે ગંધીલો વજ, એ અઢારેય ઔષધો ચાર ચાર તોલા લેવાનાં છે. ખાંડીને એનું વજનનું ચુર્ણ કરવું. અને ચાટણ તૈયાર થયા પછી ચુલેથી નીચે ઉતાર્યા પછી એમાં મેળવી દેવું. હલાવીને બધું એકમેક-મિશ્રણ કરી લેવાનું છે. ત્યાર પછી ડરે ત્યારે તેમાં ચોકખું ગાયનું ઘી શેર ૧૦ ચોકખું મધ શેર ૧૦ મેળવી કાચની ગરણીમાં આ ચાટણ ભરી લેવું. એમાંથી સવાર સાંજ ૧૦ થી ૧ તોલા મુધી ચાટણ જાશમાં કે દુધમાં ઘુટીને પી જવું. જો કે આ ચાટણનો સ્વાદ ઘણો કડવો થાય છે પરંતુ મરડો ઝાડા અને સંગ્રહણીના દર્દમાં અકસીર છે. આ ચાટણનું સેવન કરવું અને જાશ કે દુધનો પ્રયોગ કરવો. લગભગ ચાર મહીના ચાતુ રાખવો. એનાથી અસાધ્ય સંગ્રહણીનો દર્દી પણ પ્રભુકૃપાથી બચી જશે.

આપણા દેશમાં અત્યારે મરડામાં ઝાડામાં અને સંગ્રહણીમાં આધુનિક વિજ્ઞાન એન્ડ્રોવાયો ફાર્મની ટીકડીઓ વપરાય છે. કીવર એકસ્ટ્રેટ ખવરાવે છે અથવા એનાં ઇન્જેક્શનો આપે છે. ફોલીક એસીડ વાપરવાની ભલામણ કરે છે. વીટામીન બી ૧૨નાં ઇન્જેક્શનો લેવાય છે. એનાથી કાચમી ફાયદો થતો નથી તેમજ અતિશય ખર્ચાળ પણ છે. વળી દર્દીને પરાધીન અને અધમાણુ આ ચિકિત્સા કરી નાખે છે.

આપણા આ દેશમાં તો દાઢમ પુષ્કળ પાકે છે. કડાછાલનાં જંગલોમાં ખુબ ઝાડ ઉભાં હોય છે. બીલ્વવૃક્ષોનો પણ પાર નથી છતાં આ આપણી જ અમતૃતિથી ભરપૂર અકસીર દવાઓ આંતરડાનાં દર્દોમાં વાપરવાને

અલ્લે વિદેશી દવાઓ વાપરવી પડે છે એ આપણું અજ્ઞાન કેટલું દવાને પાત્ર છે અને આપણા જ આર્યો-રૂપિમુનિઓનાં જ્ઞાનમાં આપણને શ્રદ્ધા નથી એ કેવી કશ્ચતા છે ! એનો વાચકોએ વિચાર કરવો ઘટે છે.

ખીલાનો ગરબ, દાડમનો રસ, કડાછાલ, એ મરડાનાં જંતુઓનો જડમુળથી નાશ કરનારી દવાઓ છે એને માટે એમેટીનનાં ઈન્જેક્શનોની જરૂર જ નથી-છતાં આપણે એવાં ભ્રમમાં પડ્યા છીએ ને મોહ થયો છે કે આપણી આંખો હજુ પણ ઉઘડતી નથી.

મરડામાં કે સંગ્રહણીમાં એમેટીન, ફેલીક એસીડ. વીટામીન બી, લીવર એક્સ્ટ્રેક્ટ ઇત્યાદિને આધુનિક વિજ્ઞાન અકસીરમા અકસીર ગણે છે. એમ છતાં એના પ્રયોગથી પણ સાબ્ત નહીં થયેલા એવા દર્દીઓ દેશી વૈદ્યો પાસે કડાછાલ, દાડમ, ખીલાનો ગરબ, પંચામૃતપર્પટી, સુવર્ણપર્પટી, વિજયપર્પટી, વિજયરત્નપર્પટી ઇત્યાદિ દવાઓથી સાબ્ત થાય છે. આંતરડાના લયંકર કામમાંથી બચે છે

એ હંકીકત છે. સંગ્રહણીમાં જો ગરીબ દર્દી લીલા ખીલાનાં ગરબનું સરખત કે દાડમનો રસ અને કડાછાલનો ઉકાળો પીને દુધ કે છાશ ઉપર રહેશે તો વગર ખર્ચે અવશ્ય સાબ્ત થશે જ.

એક ભાગ સાકર અને એક ભાગ પાણી લઈ ચુલા ઉપર મુકી ગરમ કરી ઉકાળી, એની મધ જેવી ચાસણી કરી રાખવી અને એનો શીશો ભરી રાખવો. ત્યારે દાડમનું સરખત પીવું હોય ત્યારે દાડમ મંગાવી દાણા ફેલી ઝીણા મક્કમલના કપડામાં નીચોળી એક ટમ્બલર રસ લઈ તેમાં ઉપરની સાકરની ચાસણી જરૂર પુરતી સ્વાદને માટે ઉમેરીને એ પી જવું. આ અનાર શરખત ઘરે તાજે ખની શકે અને વળી ફાયદો થાય. ઝાડા મટશે, આંતરડા સુધગશે અને પેટમાં દંડક થશે.

દાડમનું સરખત કે રસ પીનારને કદિ મદાગિન થતો નથી. ખોરાકની અશ્ચિ રહેતી નથી અને ઝાડા, મરડા, સંગ્રહણી વગેરે આંતરડાં દર્દો થતા નથી.

વૈદ્યો માટે ખાસ ઉપયોગી વિઝિટ બેગો સુંદર અને મજબૂત

ખાસ હયા ચામડામાંથી બનાવેલી વિઝિટ બેગો ચાલુ નાની સાઇઝ ૨૪ બાટલી બે કુમ કિંમત રૂ. ૧૦, ૪૮ બાટલી મોટી સુંદર બેગના રૂ. ૩૫ આ બેગ વૈદ્યો માટે ખૂબ ઉપયોગી છે.

ખરલીય રસાયન માટે લોહ ખરલો

ભસ્મ, રસ, રસાયન બનાવવાના લોખંડના ખરલો જ ઉપયોગી હોય છે. આ ખરલો ટકાઉ અને ઉપયોગી નીવડે તેવા છે. બે ભતની સાઇઝમાં તૈયાર કરવામા આવ્યા છે.

નં. ૧ લબાઈ ૧૭, ઉચાઈ ૧૦, વજન રાલ ૩૫ કિમત રૂ. ૧૮

નં. ૨ „ ૧૩૧, „ ૭, „ રૂ. ૧૨

પોસ્ટેજ પેડીંગ જુદું પડશે

સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી

૩૭૫ કાલબાદેવી,
મુંબઈ, ૨

વર્તમાન આયુર્વેદ જગતના વૈદ્યોએ આયુર્વેદિક ચિકિત્સાના કેટલાક મહત્વપૂર્ણ અંશોને ચિકિત્સામાંથી કાઢી નાખ્યા છે તેનું પરિણામ એ આયુષ્ય છે કે આજે આપણે પંચુ બની ગયા છીએ. શારીરિક શુદ્ધિ, રસાયન, અને વાહકરણ પ્રયોગ માટે પહેલાં પંચકર્મોની આવશ્યકતા હોય છે. આ પંચકર્મોમાં સ્નેહન એક પ્રધાન અંગ છે. અને સ્નેહોમાં ધૃતને ઉત્તમ માનવામાં આયુષ્ય છે. દક્ષિણ ભારત સિવાય ધૃતનો પ્રયોગ બીજા વિભાગોમાં આજે બહુજ અદ્ય થાય છે.

મહાત્મા યુદ્ધના વિખ્યાત ચિકિત્સક જીવકના જીવન ઇતિહાસમાંથી જાણવા મળે છે કે તે સમયે ચિકિત્સામાં ઔષધ સાધિત ધૃતોનો ઘણો પ્રયોગ થતો હતો. યુદ્ધની પહેલાં તથા તે પછી પણ કેટલાક સમય સુધી ધૃતનો ઔષધોમાં પ્રયોગ થતો હતો. ચરક-સંહિતામાં ઔષધસાધિત ધૃતની કલ્પના ઘણા રોગોમાં જોવામાં આવે છે.

કેટલીક ઔષધિઓનું પ્રભાવકારી તત્વ જળમાં મળી જનાર હોય છે. કેટલીક ઔષધિઓનો થોડો ભાગ જળમાં અને થોડો ભાગ સ્નેહમાં મળી જનાર હોય છે. વનરપતિઓનો કેટલોક ભાગ મધમાં 'રેક્ટીફાઇડ સ્પીરીટમાં' તથા કેટલોક ભાગ ઇથરમાં મળી જનાર

મુખ્યદ્વારા આપણે જે ચૂર્ણોનું સેવન કરીએ છીએ તેમાંથી કાષ્ઠભાગ ઘણી ઝોઢી માત્રામાં અને વિલંબથી રક્તમાં મળી જાય છે. જળ કંટકી ઉતરતાં જ શીઘ્ર રક્તમાં મળી જાય છે. જેથી જળમાં મળી જનારાં ઔષધોનો ક્વાથ શીઘ્ર પોતાનો પ્રભાવ બતાવે છે, મધથી અનેલા ટિંકચરો પણ શરીરમાં પોતાનો પ્રભાવ શીઘ્ર બતાવે છે. આ જ્ઞાન પ્રાચીનઋષિઓને હોવાં છતાં પણ ઔષધોના સુક્ષ્મ અંશોને સુરાદ્વારા ટિંકચર

ન બનાવતાં ધૃતની કલ્પના કેમ કરી હતી? સ્પિરિટમાં મળેલા ઔષધોના સુક્ષ્મશી શીઘ્ર રક્તમાં પહોંચી તત્કાળ રોગમુક્તિના ચિન્હો બતાવે છે પરંતુ આ પદાર્થોને પ્રકૃતિ બહાર કાઢવાનો પણ પ્રયત્ન કરે છે જેથી રોગોની પુનરાવૃત્તિનો ભય રહે છે.

રક્તમાં હંમેશાં વિશુદ્ધ આહારરસ પહોંચે છે રક્તમાં શોધન ક્રિયા હમેશાં ચાલતી રહે છે અને તેનો સારભાગ વસામાં એકત્રિત થાય છે. રક્તમાં પહોંચેલા જલ આદિ અંશો શરીરમાંથી નીકળી જાય છે તે વર્ષો સુધી શરીરમાં રહે છે, આ કારણે આપણા પ્રાચીન આચાર્યોએ વસામય ધૃતનો ઔષધોના સુક્ષ્મશીના ગ્રહણ માટે ઉપયોગ કર્યો હતો.

એલોપથીમાં જે ઇન્જેક્શનોનો સ્થાયી પ્રભાવ જોવામાં આવે છે તે બધા અધિકાંશ તૈલથી બનેલા હોય છે.

ધૃતને ઔષધિઓથી સાધિત બનાવવું હોય તો ગાયનું જ ઘી લેવું જોઈએ કારણ કે ગાયનું ઘી સર્વ ધૃતો કરતાં શ્રેષ્ઠ છે. ઘીને વિશુદ્ધ અને વીર્યવાન બનાવવા માટે એક વિશેષ સંસ્કાર કરવો પડે છે જેને મુદ્ગન સંસ્કાર કહે છે.

એક સ્વચ્છ ક્લાઈવાળી કઢાઈમાં ૩૦ તોલા ગાયનું ઘી લેવું તેને ધીમા તાપે ગરમ કરવું, સારી રીતે ગરમ થઈ ગયા બાદ ઉતારી લેવું ત્યાર બાદ ત્રિકુળાં, નાગરમોથ અને હળદર આ પાંચ ચીજોનું સુક્ષ્મ ચૂર્ણ તોલા ૪ લઈ તેને બીજોરના રસમાં ધુંટી તેનો કલક બનાવી તે ધૃતમાં નાંખવો પછી રપક તોલા પાણી નાખી પાક કરવો પાણી બળી જાય એટલે ઉતારી ૭ દિવસ રહેવા દેવું ત્યારબાદ તેને ગાળી લેવું. આથી ઘી નિર્મળ અને વીર્યવાન બને છે આ ઘીનો ઔષધોમાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

મૂર્ચ્છન સંસ્કારથી લાભ એ થાય છે કે જે ઔષધોથી ધૃત સાધિત કરવામાં આવે છે તેના મુક્તિ ભાગોનું સ્નેહકરણ. આત્મીકરણ કરી લે છે અને મૂર્ચ્છન સંસ્કારમાં વપરાયેલા અમ્લ દ્રવ્યોના અંશોને ગ્રહણ કરે છે. સ્નેહના કરણો જે સાધારણ અવસ્થામાં કેવળ શરીરમાં તાપ ઉત્પન્ન કરવાના કામમાં આવે છે તે અમ્લરસ તથા ઔષધિઓના સુક્ષ્માંશોને ગ્રહણ કરીને એટલા પ્રભાવશાળી થઈ જાય છે કે જેથી શરીરની નિર્જળતા દુર થાય છે રોગોની શાંતિ થાય છે. વાત-પિત્ત તથા કફ પ્રાકૃતાવસ્થામાં આવી જાય છે જળની વૃદ્ધિ થાય છે. રોગનિરોધિની શક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે. તથા સ્વાસ્થ્ય અને છવનમા ઉન્નતિ થાય છે.

વૃદ્ધાવસ્થામાં વસા અર્થે યષ્ઠ જવાથી વલિ તથા પલિત આદિ પરિણામો જોવામાં આવે છે. તથા શરીરમાંથી વસાની ક્ષીણતા ન થાય તો વૃદ્ધાવસ્થા કદાપિ આવતી નથી.

ધી શુદ્ધ કરવા માટે ગળો વગેરે મુદ્ધ ચીજોને હોય તો ક્વાથમાં ચારગણું પાણી મુંડ-ગરમાળા જેવી મધ્યમ વસ્તુઓ હોય તો આઠગણું અને કઠિન વસ્તુઓ હોય તો ૧૬ ગણું પાણી નાંખવું જોઈએ. ધી જતાવવા માટે જે જે વનસ્પતિઓનો ક્વાથ કરવાનો હોય તેને લાવી સાફ કરી એકત્રિત કરવી. ધીથી જમણા પ્રમાણમાં લઈ આઠગણા પાણીમાં ઉકાળો કરવો. ચતુર્થાંશ શેષ રહે એટલે ક્વાથ ગાળી લેવો.

જો માત્ર દુધથી જ ધૃત સિદ્ધ કરવું હોય તો ધીથી આઠગણું દુધ લેવું જોઈએ અને સાથે જો ક્વાથ પણ નાખવાના હોય તો ધીના પ્રમાણ મુજબ જ દુધ લેવું જોઈએ. જો ત્રણ દ્રવ પદાર્થોથી ધૃત સિદ્ધ કરવું હોય તો તેને બરાબર મેળવી ધીથી ચારગણા લેવા જોઈએ. જો ચાર યા ચારથી વધુ દ્રવ પદાર્થો

નાખવા હોય તો પ્રત્યેક પદાર્થો ધીના એટલા લેવા જોઈએ.

જો ફક્ત ઔષધસ્વરૂપ દુધ અથવા દહીં થીજ ધી સિદ્ધ કરવાનું હોય તો ધીથી ચાર ગણું જળ અવસ્ય મેળવી લેવું જોઈએ કારણ કે કેવળ દુધ દહીં અને સ્વરસથી સ્નેહનો પાક સારી રીતે થઈ શકતો નથી.

કલ્ક :- સ્નેહમાં સાધારણ રીતે સ્નેહનો ચોથો ભાગ કલ્ક નાખવામાં આવે છે. પરંતુ જો ચપો-કમળ વગેરે કુલોનો કલ્ક નાખવાનો હોય તો ધીથી આઠમાં ભાગનો ગ્રહણ કરવો જોઈએ, જો કેવળ જળથી જ ધૃત સિદ્ધ કરવું હોય તો કલ્કનો ચોથો ભાગ હોવો જોઈએ. વનસ્પતિઓના કેવળ ક્વાથથી સિદ્ધ કરવું હોય તો કલ્ક છઠ્ઠા ભાગનો અને ફક્ત સ્વરસથી સિદ્ધ કરવું હોય કલ્ક આઠમાં ભાગનો હોવો જરૂરી છે. જ્યાં દ્રવ્યોનું માપ કહ્યું ન હોય ત્યાં આ માપ મુજબ ધૃત જનાવવું.

સિદ્ધ સ્નેહની પરીક્ષા :- ધી અથવા તેલ સિદ્ધ થયું છે કે નહીં તે જાણવા માટે એક સળી ઉપર ૩ લગાવી તેને સ્નેહમાં ઓળવી અને સળગાવવી અથવા તો કલ્ક દેવતા ઉપર નાંખવો. જો આ જાને ક્રિયામાં ચરચરાટ માલમ પડે તો જાણવું કે હજુ તે સિદ્ધ થયું નથી. જો કેાષ પણ જાતના અવાજ વગર સફળતાથી સળગી જાય તો સ્નેહ સિદ્ધ થયેલું જાણવું. આ સિવાય બીજી પરીક્ષા એ છે કે તેલ સિદ્ધ થઈ ગયું હોય તો ઉપર શીણ આવે છે. ધી સિદ્ધ થયું હોય તો તેના ઉપર શીણ આવતું નથી. આ સિવાય તેમાં રહેલા કલ્કને કાઢવામાં આવે અને મસળવાથી જો દિવેટ યા ગોળી થઈ જતી હોય તો જાણવું કે સ્નેહ સિદ્ધ થઈ ગયું છે. અનુભવીઓ તેની ગંધ અને રંગ પરથી સ્નેહ સિદ્ધ થયું છે કે નહીં તે નક્કી કરે છે.

તમારી સંસ્થા ધર્મદાદવાખાનું ચલાવવા માગે છે તેમજ એક ફાર્મસી કાઢવા વિચાર રાખે છે તો અંગે તેમણે જણાવ્યું કે દવા-ખાનું ચલાવી શકાય પણ ફાર્મસી ચલાવવી એ સહેલી નથી. કારણ કે તેમાં મોટી મુડીની જરૂર છે. દવા ખનાવવાથી કંઈ વળતું નથી. પણ તેનું વેચાણ પણ થવું જોઈએ. તેનો પ્રચાર, કમીશન, વ્યવસ્થા વગેરે કરી શકે તો કરે. બાકી તે કામ ઘણું મુશ્કેલ છે.

નવા સ્નાતકોની આ સંસ્થા અંગે તેઓ-શ્રીએ જણાવ્યું હતું કે તમારું આ સંગઠન ઘણું નાનું છે. હું માનું છું કે તેના મેમ્બરો ઓછા છે. અને છે તેઓ શી બરાબર આપતા નહીં હોય. આ સમયમાં સંગઠન સિવાય આગળ વધાતું નથી. **સંઘેશક્તિ કલ્હાયુગે** આ કળીયુગમાં તો સંઘશક્તિ એ જ એક બળ છે. એટલે જો આપને કાંઈ પણ કરવું હોય તો આપ આપનું સંગઠન મજબુત બનાવો. આવા સંમેલનમાં પેપર રીડીંગ-નિબંધવાચન કરવું સાઈ છે. તે માટે વધુ સમય કાઢો. મહિનામાં એક વાર પણ તમે બધા ભેગા થાઓ અને નિબંધવાચન-અનુભવોની આપણે કરે અને એક એવું મેગેઝીન પણ તમારી સંસ્થા તરફથી કાઢો કે તેમાં તેનો પ્રચાર થાય. આમ કરશો તો

તમારી સંસ્થા આગળ આવશે. વળી મેગેઝીન ચલાવવું એ પણ સહેલું નથી. મારી પાસે પાંચ સાત આવે છે. બેએક જ સારાં છે. લેખોમાં કાકતાલીય ન્યાય ન હોવો જોઈએ. અને એ રીતે આપનું માસિક ટ્રિબ્યુ હોવું જોઈએ.

હાલના ડેમોક્રસી-લોકતંત્ર ઉપર બહુ ભાર ન મુકો-તેમાં એમ નથી કે શી ઓછી કરે-પગાર વધારો. પરંતુ આજકાલ એક ફેશન થઈ ગઈ છે અને બધા આવું જ લોકતંત્રને કહયા કરે છે. આયુર્વેદપ્રચાર લોકતંત્રદ્વારા થાય, પણ તમે પગાર વધારો કરો તેમ કહો તે ન થઈ શકે.

અંતમાં આજના આ સમારંભમાં મેં આપને ઘણું જ સાઈ ખોટું કહ્યું છે. કારણ કે આપની સંસ્થા નવી છે તેથી જ કડવું કહ્યું છે કે જેથી આપ આયુર્વેદનું ભાવિ ઉજવણ બનાવો. મેં જે કહ્યું છે તેથી તમને કદાચ નારાજ થશે પણ એક વખત તમે યાદ કરશો કે મેં જે કહ્યું હતું તે ઠીક હતું. હું આપ સૌનો આભાર માનું છું.

ત્યાર બાદ અલ્પાહાર, સંગીતનો કાર્યક્રમ, નવા વરસના હોદ્દાદારોની સુટણીઓ તથા વૈદ્યકીય શીલ્પ દર્શન ઇત્યાદિ કાર્યક્રમ થયા પછી આભારવિધિ પુરી થયા બાદ સમારંભ પુરો થયો હતો. (આયુર્વેદ વિજ્ઞાન)

✽ જરૂરની વખતે અજમાવી જુઓ ✽

અવાળુ લોહીથી ભરેલા હોય તો દાડમનાં ફુલ ઉકાળી કોગળા કરવા.

દાંત ભાંગી જાય તો મધ સાથે પૂલાવેલી ફટકડી ધસવી.

અવાળુ સુજી જાય તો ગરમાળાના ઉકાળાના કોગળા કરવા.

દાંત અંબાઈ ગયા હોય તો મધ સાથે મીઠું મેળવીને દાંતે ધસવાથી આરામ થાય છે.

મોઢામાં યા જીભ પર પુલ્લીઓ થાય તો દાડમના પુલનો પાઉડર કરી મોઢમાં છાંટવું યા તો ટંકણખાર પુલાવી મધ સાથે લગાડવું.

પિત્તથી થયેલા દાંતના રોગમાં સાકર તથા માખણ આમળાના ચૂર્ણમાં મેળવીને દાંતે ધસવાથી દાંતનો રોગ મટે છે.

ઘોરસલીની છાલને ચાવવાથી દાંતો હાલી ગયા હોય તો તે પણ વજજેવા મજબુત થાય છે.

(ડૉ. કેશરુ જીલ્લા કૃત 'દંત સાહિત્યમાળા પુસ્તક ૫૩' દંત વિલાસ'માંથી સાહાર)

સૌતિકમ્

લેખક :

શ્રી વૈદ્ય પ્રભુભાઈ ભક્ત આયુર્વેદાચાર્ય, કાવ્યતીર્થ,
(સંકલિત પ્રસૂતિ તંત્ર) પ્રેક્ષિસર ઝો. ના. આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય, સુરત.
(અધ્યાય ૩ : પ્રાકૃત ગર્ભાવસ્થા-આલુ)

પ્રથમ સ્પર્શન પરીક્ષા યા **પ્રથમગ્રહ :** (*Fundal grip*) આ પરીક્ષાથી ગર્ભા-
શયના ઉર્ધ્વાશમાં બાળકનું કયું અંગ છે તેનું જ્ઞાન થાય છે, માતાને ઉતાનાસને સુવડાવી
તેના પગોને સીધા કરાવી દેવા. તેની ડાબી બાજુએ ચિકિત્સકે ઉભા રહેવું, અને હાથો દ્વારા
ઉદર પ્રાચીર પર સ્પર્શ કરી પરીક્ષા કરવી. સામાન્યતઃ આ સ્થાનમાં (ઉર્ધ્વાશ) ગર્ભનું
સ્ફિગ્ન હોય છે જે ગોળ-સમપૃષ્ઠ તથા કઠોર હોય છે. પરંતુ તે ગર્ભના શિર જેટલું કઠિન
હોતું નથી. સ્ફિગ્નની સાથે પીઠ હોય છે. જેવી રીતે શિર અને પીઠની મધ્યમાં ગ્રીવાનો
ખાડો હોય છે તેવો અહીં હોતો નથી.

દ્વિતીય સ્પર્શ પરીક્ષા-દ્વિતીયગ્રહ : (*Umbilical grip*) આ પરીક્ષાથી માતાની
નાભિની પાસે બાળકનું કયું અંગ છે તેનો ખોધ થાય છે. અને શિશુની પીઠ તથા શાખા-
ઓની સ્થિતિનું સમ્યક જ્ઞાન થાય છે. સામાન્યતઃ માતાની નાભિની પાસે ગર્ભની પીઠ
હોય છે અને તે સમપૃષ્ઠ તથા ધનુષાકાર હોય છે. જે સશય માલમ પડે તો સ્ફિગ્નને
માતાની પીઠની તરફ દબાવવાથી અથવા ગર્ભાશય એક તરફ દબાવી ગર્ભને બીજા પાર્શ્વમાં
કરવાથી પીઠનો વળાંક અધિક થાય છે અને તેનો સુગમતાથી તથા સ્પષ્ટતાથી અનુભવ
થાય છે. પીઠની બીજી બાજુ પર ગર્ભની શાખાઓ માલમ પડે છે. જે ગઠિના રૂપમાં પ્રતીત
થશે. અને ઉદરમાં પરસ્પર શાખાઓ ટકરાતી માલમ પડે છે. ગર્ભાશયમાં એક તરફથી
બીજી તરફ આંગળીઓ ફેરવવાથી ગર્ભની કઠોરતા સરળતાથી પતીત થાય છે.

તૃતીય સ્પર્શન પરીક્ષા તૃતીયગ્રહ : (*Paucic grip*) આ પરીક્ષાથી ગર્ભાશયના
નીચેના ભાગમાં બાળકનો કયો ભાગ છે અને તે જાણી શકાય છે. ગર્ભાશયના નીચેના ભાગને
પોતાના એક હાથના અંગુડા તથા આંગળિયોની વચ્ચે પકડવાનો પ્રયત્ન કરવો. આમાં ધીરે
ધીરે દબાવું આપવાથી સુગમતા રહે છે. ઉતાવળ કરવાથી સમ્યક જ્ઞાન થતું નથી. સામાન્યતઃ
આ સ્થિતિમાં ગર્ભનું શિર હોય છે. આ સ્ફિગ્નની અપેક્ષા નાનું હોય છે તથા અધિક ગોળ
સમપૃષ્ઠ અને વધુ કઠિન હોય છે. જ્યારે ગર્ભાશયનો સક્રિય થતો ન હોય ત્યારે શિરને
આમતેમ હલાવવાની ચેષ્ટા કરવી. જે શિર હલી ન શકે તો સમજવું જોઈએ કે પ્રથમ
પ્રસવા સ્ત્રીમાં ગર્ભનું શિર અસ્થિ ગુહાના પ્રવેશદ્વારમાં સ્થિર થઈ ચુક્યું છે. (૨) બહુ
પ્રસવા સ્ત્રીમાં પ્રસવ પ્રારંભ થઈ ચુક્યો છે.

જો શિર આમતેમ હલી શકે તો જોવું જોઈએ કે કઈ તરફ શિર વિશેષ 'નમેલું' છે.
જે તરફ શિર વિશેષ નમેલું હોય તે તરફ લલાટાર્થિ હશે. જો શિર આમતેમ હલી ન શકે
તો શિરની સ્થિતિ અત્યુર્થ પરીક્ષાથી જાણવી. તૃતીય પરીક્ષાથી આપણે કહી શકીએ છીએ કે
ગર્ભનું શિર કેટલું નમેલું છે અને તે અસ્થિગુહાને પ્રવેશદ્વારથી કેટલું ઉપર છે યા કેટલું
નીચું આવ્યું છે. જો શિર નીચે ચાલ્યું ગયું હોય તો પરીક્ષાથી ગ્રીવાને પકડી શકાય છે
માટે અત્યુર્થ સ્પર્શન પરીક્ષા કરવી જોઈએ.

ચતુર્થ સ્પર્શન પરીક્ષા ચતુર્થગ્રહ : (*Pelvic grip*) આ પરીક્ષાથી જો શિર
નીચે હોય તો કઈ તરફ છે અને જો પ્રસવ થઈ રહ્યો હોય તો બાળકનો ઉદય ચવાવાનો
ભાગ કેટલો નીચો આવ્યો છે તેનું જ્ઞાન થાય છે.

આ પરીક્ષામાં ગર્ભિણીની મુખની તરફ પીઠ કરી ઉભા રહેવું. બંને હાથેને ગર્ભાશયના નીચેના ભાગની આસપાસ રાખવા. અને તેને બસ્તિગુહાની તરફ લઈ જવાનો પ્રયત્ન કરવો. જે તરફ શિર હશે તે તરફ કપટનો અનુભવ થશે કારણ કે તે તરફ શિરનો વિસ્તાર હશે.

શિરની સ્થિતિની નિશ્ચિત પરીક્ષા કર્યા બાદ બંને હાથે આંગળિયોને બસ્તિગુહરમાં ઉંડે સુધી દાખલ કરી અંગુઠાથી જવનાસ્થિના ઉર્ધ્વ ભાગમાં રાખી દબાવું. આ ક્રિયાદ્વારા અગત્યનું શિર બસ્તિગુહામાં કયાં સુધી પ્રવિષ્ટ થઈ ચુક્યું છે અને સુખપ્રસવ થશે કે નહિ તેનું જ્ઞાન થાય છે.

આક્રોટન પરીક્ષા- (Percussion) આ પરીક્ષા ઉદરની દ્રવ અવસ્થા જાણવા માટે કરવામાં આવે છે. આ પરીક્ષા પણ નિયમ મુજબ કરવી જોઈએ. સૌથી પ્રથમ ઉદરની મધ્ય રેખાથી શરૂઆત કરવી. ત્યાર બાદ નાભિથી ભગ સન્ધિ અને ત્યાર બાદ ડાબા અને જમણા ભાગના વિભાગોની પરીક્ષા કરવી. જલોદરના રોગમાં આક્રોટનથી મન્દધ્વનિ માલમ પડે છે. આક્રોટન કરતી વખતે જે સ્થાન પર મન્દધ્વનિ માલમ પડે તે સ્થાન પર આંગળિયો રાખવી. રોગી પડખું બદલે કે તરત જ આ પરીક્ષાની શરૂઆત કરવી નહીં કારણ કે દ્રવ એક સ્થાનમાંથી બીજા સ્થાનમાં ન આવે ત્યાં સુધી પ્રતીક્ષા કરવી.

શ્રવણપરીક્ષા- દર્શન તથા સ્પર્શન પરીક્ષા બાદ શ્રવણ પરીક્ષા કરવી જોઈએ જેથી વામસંમુખ પશ્ચાદસ્થિ આસનમાં ગર્ભના હૃદયના સ્પન્દનો ડાબી તરફ, નાભિની તથા ડાબી નિતંબાસ્થિના ઉર્ધ્વકુટની મધ્યમાં સંભળાય છે. દક્ષિણ સંમુખપશ્ચાદસ્થિ આસનમાં જમણી બાજુ જમણી નિતંબાસ્થિના ઉર્ધ્વકુટની મધ્યમાં સંભળાય છે. પશ્ચિમ પશ્ચાદસ્થિ આસનોમાં પાછળ શ્રોણી ચક્રમાં સ્પન્દનો સંભળાય છે અર્થાત શિરની નમનાવસ્થામાં જે તરફ ગર્ભની પીઠ હોય છે તે તરફ હૃદયના સ્પન્દનો સંભળાય છે. આથી વિપરીત જો શિર ગર્ભની પીઠની તરફ નથી ગયું હોય તો હૃદય સ્પન્દન છાતીની તરફ સંભળાય છે. કારણ કે આ અવસ્થામાં છાતી આગળની તરફ હોય છે. રિફ્લેક્સમાં નાભિની ઉપર જે તરફ પીઠ હશે તે તરફ હૃદય સ્પન્દન સંભળાશે. પાર્શ્વોદયમાં નાભિની પાસે સંભળાય છે.

ગર્ભાશયમાં ગર્ભની સ્થિતિ- (Position)

આમુક્ષોઽભિમુલ્લઃ શેતે ગર્ભો ગર્ભાશયે સ્ત્રિયાઃ ।

સયોર્નિં શિરસા યાતિ સ્વભાવાત્ પ્રસવં પ્રતિ ॥

સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાં ગર્ભ સંકુચિત અંગ અને અભિમુખ થઈ રહે છે અને પ્રસવના સમયે સ્વભાવથી જ શિરના બળે યોનિની તરફ આવે છે.

ગર્ભનું શિર આગળ છાતીની તરફ નમેલું હોય છે, પૃષ્ઠવંશનો વળાંક હોય છે. જેથી પીઠ બહિર્ગોલ થાય છે. બંને જાંઘો ઉદર પર અને ઘુંટણની નીચેના પગનો ભાગ જાંઘો પર વળેલો હોય છે. મુઠ્ઠીયો બંધ રહે છે. હથેળિયો અને આંગળીઓમાં જે રેખાઓ મળે છે તે ગર્ભાવસ્થામાં ત્વચાના સંકેતને કારણે જોવામાં આવે છે. સંક્ષોપમાં શરીરની સંકેતિક પેશિયો કાર્યશીલ રહે છે જેથી સંપૂર્ણ શરીર સંકુચિત સ્થિતિમાં રહે છે.

આધુનિક પરિભાષાનુસાર ગર્ભાશયમાં ગર્ભની ચાર સ્થિતિઓ હોય છે. સ્થિતિ નિશ્ચિત કરવાને માટે શિર અને જઘન ગતિમાં ગર્ભપૃષ્ઠ નિદર્શક (Indicator) માનવામાં આવે છે. અને તદનુસાર ગર્ભની અવસ્થિતિ નીચે મુજબ હોય છે.

(૧) પ્રથમાસન- પીઠ માતાની ડાબી તથા સામેની તરફ (૨) પીઠ માતાની જમણી તથા સામેની તરફ (૩) પીઠ માતાની જમણી તથા પાછળની તરફ (૪) પીઠ માતાની ડાબી તથા પાછળની તરફ ઉપર અભિમુખ અને ચરકમા પૃષ્ઠાભિમુખની જે રિયતિ બતાવી છે તે બહુજ નોવામાં આવે છે ઉપર વર્ણવેલી પહેલી જે રિયતિજ મુખ્યત્વે વધુ હોય છે ૮૦ થી ૯૦ પ્રતિશત આ રિયતિ નોવામાં આવે છે

ગર્ભસ્થ બાળકનો ઉદય-ગર્ભસ્થ શિશુનો કયો ભાગ ગર્ભાશયમાં નીચેની તરફ છે તેનો નિર્ણય આપણે ઉદર પરીક્ષા અને યોનિ પરીક્ષાથી કરી શકીએ છીએ

ગર્ભસ્થ બાળકની રિયતિ અથો લખી હોય તો એ પ્રકારનો ઉદય થાય છે શિર નીચે હોય તો શિરોદય અને ને ગ્રિફ ગ્રદેશની નીચે હોય તે તે ગ્રિફોદય કહે છે આ બનેલા પણ જે વિશેષ અગતો ઉદય હોય છે તે બિન્ન બિન્ન હોય છે જેવી રીતે શિરોદયમાં શીર્ષોદય (*Vertex presentation*) લલાટોદય (*Brow presentation*) અને મુખોદય (*Face presentation*) ગ્રિફોદયમાં જવો ઉદર પર તથા પગો જવો પર હોય છે જેને પૂર્ણગ્રિફોદય (*Full Breech Presentation*) ને જવો ઉદર પર હોય પરંતુ પગો સીધા હોય તો તેને અપૂર્ણ ગ્રિફોદય (*Frank Breech Presentation*) કહે છે વામ દક્ષિણ રિયતિ હોય તો ખમો બહાર આવે છે જેને પાન્વોદય (*Tsansverse Presentation*) કહે છે

ગર્ભસ્થ બાળકના પ્રત્યેક ઉદયમાં- એક એક વિશેષ ભાગ જે બહાર દેખાય છે તેના ઉપરથી તે આમનનુ નામ રાખવામાં આવે છે જેવી રીતે કે શિરોદયમાં શિરની પશ્ચાદરિય, મુખોદયમાં હનુ-ગ્રિફોદયમાં ત્રિકાન્થિ તથા પાન્વોદયમાં અમકુટ-

શિરોદયના ચાર આસનો- (૧) પ્રથમાસન-વામ વામઅમુખ પશ્ચાદરિય આસન (*Left Occipito Anterior- L O A*) આ આસનમાં પશ્ચાદરિય વામપાર્શ્વમાં અને સમુખ ભાગમાં હોય છે અને કપાલ દક્ષિણ પાર્શ્વના પાછળના ભાગમાં હોય છે આને *First Vertex presentation* કહે છે

દ્વિતીયાસન-દક્ષિણ સમુખ પશ્ચાદરિય આસન- (*Right occipito-anterior R O A*) આમાં પશ્ચાદરિય દક્ષિણ પાર્શ્વમાં અને સમુખ ભાગમાં હોય છે અને કપાલ વામપાર્શ્વમાં પાછળના ભાગમાં રહે છે આને *Second vertex presentation* કહે છે

તૃતીયાસન-દક્ષિણ-પશ્ચિમ-પશ્ચાદરિય આસન (*Right Occipito Posterior R O P*) આમાં પશ્ચાદરિય દક્ષિણ પાર્શ્વમાં અને પાછળની તરફ હોય છે કપાલ વામપાર્શ્વ અને સામેના ભાગમાં હોય છે આને *Third vertex presentation* કહે છે

ચતુર્થાસન-વામપશ્ચિમ પશ્ચાદરિય આસન- (*Left Occipito posterior L O P*) આમાં પશ્ચાદરિય વામપાર્શ્વમાં અને પાછળના ભાગમાં હોય છે કપાલ સમુખ ભાગમાં અને દક્ષિણ પાર્શ્વમાં હોય છે આને *Fourth vertex presentation* કહે છે

એક અનેક ગર્ભ પરીક્ષા- જે અથવા તેથી અધિક શિશુ ગર્ભાશયમાં હોય તો તેને બહુગર્ભ યા અનેકગર્ભ કહેવામાં આવે છે

નિદાન-ઉદર પરીક્ષા-ગર્ભિણીનું ઉદર મદુ જ મોટું હોય છે ગર્ભોદકને કાન્થો આનો આકાર બદલાઈ જાય છે કોઈ કોઈ વખત બને નાગકોનો મધ્યભાગ રિયર માનમ પડે છે. અનુપરીક્ષા-વમગર્ભમાં ગર્ભના હૃદયના સ્પન્દનો પણ બિન્ન બિન્ન રચાનો પર

કંઈક અંતરથી સંભળાય છે. તથા બે લિન્ન પરીક્ષકો બે સ્વતંત્ર સ્થાનો પર એકી વખતે બે સ્વતંત્ર હૃદયના સ્પન્દનોની સંખ્યા ગણી શકે છે. 'ક્ષ' કિરણપરીક્ષા-આ પરીક્ષા દ્વારા બે અથવા તેથી વધુ ગર્ભાંતુ યિત્ર લેવાથી નિદાનમાં ઘણી સહાયતા મળે છે પરીધિમાપન જ્યારે બે ગર્ભ ગર્ભાંશયમાં હોય છે ત્યારે એક ગર્ભની અપેક્ષાએ બે ગર્ભની પરિધિ (girth) એથી ચાર ઇંચ વધુ હોય છે, સ્પર્શન પરીક્ષાથી બે ગર્ભના શિર કોઈ કોઈ વખત બંને નીચેની તરફ-કોઈ કોઈ વખત એક નીચે અને એક ઉપર બે પીઠ અને શાખાઓની અધિકતા માલમ પડે છે. જેનું ઉદર વચ્ચે દબાયલું હોય અને દ્રોણીના આકારનું હોય તે સ્ત્રી યુગ્મ ગર્ભને જન્મ આપે છે.

યુગ્મ ગર્ભોનો પ્રભાવ માતાના અવયવો ઉપર પણ વિશેષ પડે છે. (૧) ગર્ભાંશયનો આકાર વધી જાય છે. અંતે દબાણ પણ વધે છે. (૨) માતાને નિન્મશાખાઓ પર શોથ આવે છે. (૩) યુગ્મ ગર્ભોથી વિપસંચાર (Toxemia) હોવાનો વધુ સંભવ રહે છે. (૪) યુગ્મ ગર્ભવાળી સ્ત્રીના મુત્રમાં આલ્બ્યુમિનની ઉપસ્થિતિ વિશેષ હોય છે. (૫) ગર્ભ પોતાના સ્વાભાવિક કાલ પહેલાં જ બહાર આવે છે. કારણ કે ઉપરના ઉપદ્રવોને કારણે ગર્ભાંશયની ધારણ ક્ષમતાનો નાશ થાય છે.

યુગ્મ ગર્ભોના ઉદય-(૧) બંનેના શિર્ષાંતુ દર્શન (૨) એકનું શિર્ષ દર્શન અને બીજાનું નિતમ્બદર્શન (૩) બંનેનું નિતમ્બદર્શન (૪) પાશ્વોદય, આ ઉદય બહુજ અલ્પ સંખ્યામાં જોવામાં આવે છે.

ગર્ભશીર્ષસ્ય આકૃતિ : પ્રમાણમ્

ગર્ભકપાલ (Foetal skull) પ્રસવના સમયે જે ગર્ભાંતુ શિર મોટું હોવાને કારણે માતાને ઘણી જ તકલીફ પડે છે. અને તેનો સુખપ્રસવ યોનિમાર્ગ દ્વારા થતો નથી. આવી સ્થિતિમાં ઉદર વિપાટન પદ્ધતિનો સહારો લેવો પડે છે. આથી ગર્ભના કપાલનો માપ અને આકાર જાણવો અતિ આવશ્યક છે. યુવાવસ્થાની કપાલાસ્થિયો અને ગર્ભની કપાલ અસ્થિ-
માં ખાસ વિશેષ ભેદ હોતો નથી. ગર્ભસ્થ શિશુનો કપાલ નીચેની ૮ અસ્થિયોથી બને છે.

(૧) પુરઃકપાલાસ્થિ (Frontal bone) (૨) પશ્ચાતકપાલાસ્થિ (Occipital bone) (૩) પાર્શ્વકપાલાસ્થિ (Parietal bone) જે બંને પાર્શ્વોમાં રહેલી હોય છે. જેની સંખ્યા બે છે. (૪) શંખ્યાસ્થિ (Temporal bone) જે બંને પાર્શ્વોમાં રહેલી હોય છે અને તેની સંખ્યા બે છે. ગર્ભકપાલમાં આ રીતે કુલ ૬ અસ્થિયો હોય છે જે બહારથી સ્પષ્ટ દેખાય છે. જ્યારે જીવુકાસ્થિ (Sphenoid) તથા ઝઝરાસ્થિ (Ethmoid) આ બે અસ્થિયો નાક અને ગળાના ઉપરના ભાગોમાં આવેલી હોવાથી બહારથી જણાતી નથી.

પુરઃકપાલાસ્થિ અથવા અગ્રકપાલ નામની અસ્થિ ઓપરીના આગળના ભાગમાં આવેલી છે. તેનો આકાર મોતીની છીપના જેવો હોય છે. તેના બે મુખ્ય ભાગ છે. લલાટ ભાગ અને નેત્રચ્છદિ ભાગ. લલાટભાગ (Squama) આ ભાગ ઉભો હોવાથી મનુષ્યને કપાલ પ્રદેશ બનાવે છે. નેત્રચ્છદિભાગ (Orbital part) પુરઃકપાલનો આ ભાગ આડો હોવાથી નેત્રગુહા અને નાસાગુહાનું છીપરૂં બનાવવામાં ભાગ લે છે.

આરોગ્ય સિદ્ધાન્ત

સ્થાપક તરીકે ૨૫ વેદ ગોપાલજી કુંવરજી કકર
તરીકે ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી કકર

વર્ષ ૩૩

આધુ કામગમનને ધર્મવર્ણનાધનમ્

અંક ૬

આધુવેદોપદેશોષુ વિધેય પરમાત્મ ॥

૧૯૬૦
૧૯૫૬

આધુવેદ અને યુનાની સંશોધન માટેની મગવડો વેધારથી રાજ્ય સભામાં આરોગ્યપ્રધાને આપેલી ખાતરી

નહી નિહી તા ૧ અખિલ ભારત તખીમી વિજ્ઞાન સંસ્થાની સ્થાપનાની ભેગનાઈ કરતા ખરડા પરની સમીતો જવાબ આપતા રાજ્ય સભામાં આજ આરોગ્યસચીવ રાજકુમારી અમૃતકુવરે જણાવ્યું હતું કે આધુવેદ તથા યુનાની તખીમી પદ્ધતિઓના વૈજ્ઞાનિક સંશોધનની મગવડો વધારવા માટે કેન્દ્રના પ્રધાનમંડળે જોર અમિતિની લાવામણી અનુસાર કરેલા કરાવનું અક્ષરશઃ અત કરવા પુર્વક પાલન કરવા અમે સર્વ શક્ય પ્રયાસ કરીશું તેમજો વધુમા જણા મુ હતું કે કેટલાક એમ બી બી એસ વિદ્યાર્થીઓ આધુવેદ પદ્ધતિ અનુસાર દર્દીઓને દવા આપે એ માટે તેમને શિષ્યવૃત્તિ આપવાનો અમારો ઇરાદો છે

તેમજો કહ્યું હતું કે આધુવેદ માટે તખીમી કેલેજ તથા સંશોધન વિભાગ આપવાનો અમારો ઇરાદો છે, જેથી આધુનિક તખીમી વિજ્ઞાન શીખતા વિદ્યાર્થીઓ આ પદ્ધતિનો પણ અભ્યાસ કરી શકે આધુવેદનો પુનરુદ્ધાર આ રીતે શક્ય છે શ્રીમતી એન રામમુર્તિએ (કોંગ્રેસ મંત્રી) આ પહેલા જણાવ્યું હતું કે, આપજો આપણી જુની તખીમી પદ્ધતિ ઉપર પુરતું ધ્યાન આપતા નથી અને આ રીતે તેનો નાશ કરી રહ્યા છીએ નિદિશીઓના સાસન દરમીયાન પાઠ્ય ધરેલી દેવાયેની આપણી દેશી તખીમી પદ્ધતિઓ અને વિજ્ઞાનના ઉત્તમ મુલ્યોનું સંશોધન કરવાની આજે આપણી ફજર મની રહે છે

દેશમાદના કોંગ્રેસી સભ્ય શ્રી આકબર અલીખાને કહ્યું કે આપણી જુની તખીમી પદ્ધતિઓને પુનરુદ્ધાર આપવાનો પ્રયાસ થવો જ પડે, પરંતુ સુચિત સંસ્થામાં તમામ તખીમી પદ્ધતિઓ વિશે સંશોધન કરવાનું શક્ય નથી. સંશોધન કરતી અન્ય સંસ્થા જોને પણ આરોગ્ય ખાતાએ સહાય આપવી, જેમજો એવી તેમજો માગણી કરી હતી

મધ્ય ભારતના કોંગ્રેસી સભ્ય શ્રી રામમદાયે જણાવ્યું કે, સરકારે દેશી તખીમી પદ્ધતિની પીલવણીની અવગણના કરવી ન ધો જ્યારે મૈસુરના શ્રી મોર્નોદ રેડીએ કહ્યું કે પ્રસ્તુત ખરડો માત્ર આધુનિક તખીમી પદ્ધતિઓને લાગુ પડે છે એવું જોયો માને છે તેઓ જુલ કરી રહ્યા છે દેશી તખીમી પદ્ધતિ વૈજ્ઞાનિક ધોરણસરની કે અને હુ તો એ પણ કહેવાની દિગત કરે છું કે તે આધુનિક તખીમી પદ્ધતિ કરતાં વધુ પીચવણી પામેલ છે

કોંગ્રેસી સભ્ય શ્રી વિશ્વનાથને જણાવ્યું હતું કે આપી સંસ્થાની સચનાથી વિરિધ તખીમી કોલેજોનું ધોરણ ઉચ્ચ આરોગ્ય કે નીચું આવશે જો મારે જણવું છે આ સંસ્થા નિર્મી કરતાં બે મેતોર કે દેશમાદ જેવા કે દ્રીપ સંસ્થાને સ્થાપવી જોઈએ કોંગ્રેસી સભ્ય શ્રી જયપ્રતપ કપુરે જણાવ્યું હતું કે આ સંસ્થાની સ્થાપના પછી ખામ વિષયોના અભ્યાસ માટે વિદ્યાર્થીઓને વિશેષ નહીં જનુ પડે એ હપની માન છે દેશી તખીમી પદ્ધતિના વીકાસ માટે પણ સંસ્થાની સંસ્થાની સચના થવી ધો

આરોગ્ય સિન્ધુ

સંપાદક: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

પ્રકાશન: આ માસિક દર માસની પહેલી તારીખે પ્રગટ થાય છે. નવન્યુઆરીથી આ પત્રનું વર્ષ શરૂ થાય છે. અને રિસેપ્શનમાં પૂરું થાય છે અંકો સ્ટોકમાં હોય ત્યાં સુધી પ્રથમ અંકથી જ ગ્રાહક કરવામાં આવે છે.

લવાજમ: આ પત્રનું હિંદમાં વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૪ છે. પરદેશમાં શિલિંગ ૮ છે. છૂટક નકલ ૧ ના આના ૮ છે. રૂ. ૪ મનીઓર્ડરથી અગાઉથી મોકલવાં વધુ હિતકર છે. વી. પી. થી મંગાવનારને આના નવ વધુ પરશે,

મુંબઈ, અમદાવાદ, સુરત અને સુરેન્દ્રનગરના સ્થાનિક ગ્રાહકોએ લવાજમ નીચેના સ્થળોએ ભરવું: સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી, ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ. ગાંધી રોડ, અમદાવાદ. લીમટા ચોક, સુરત. મૂળીનો ઉતારો, સુરેન્દ્રનગર.

ભેટપુસ્તક: આ પત્રના ગ્રાહક થનારને દર વર્ષે એક ઉત્તમ વૈદ્યક પુસ્તક ભેટ તરીકે આપવામાં આવે છે આ વર્ષે ભેટ પુસ્તક તરીકે “આયુર્વેદીય વ્યાધિ વિજ્ઞાન” ભાગ ૪ આપવામાં આવ્યું છે.

વ્યવસ્થા: અંક વિશે તથા લવાજમ મોકલવા વિશે તમામ પત્રવ્યવહાર, વ્યવસ્થાપક “આરોગ્ય સિન્ધુ” સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી, ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ એ શિરનામે કરવો.

અંકો વ્યવસ્થાપકની દેખરેખ હેઠળ પોસ્ટ કરવામાં આવે છે. છતાંય અંક ગેરવસ્ત્રે નય તો ગ્રાહકે સ્થાનિક પોસ્ટ ઓફિસમાં તપાસ કરવી. અંકો સિલકમાં હશે ત્યાં સુધી, ખીજવાર આપવામાં આવશે, પણ ગેરવસ્ત્રે થતાંજ આ રીતે ફરીથી અંક મેળવી શકશે, તે પણ તા. ૧૫મી સુધી ફરિયાદ મળતાં તેના પર ધ્યાન અપાશે.

શિરનામામાં ફેરબદલ હશે તો માસની ૨૫ મી સુધીમાં જણાવ્યું હશે તોજ ફેરબદલ થઈ શકશે. અન્યથા જીને શિરનામે જ અંક જશે

પત્રવ્યવહારમાં ગ્રાહક નંબર લખવો ખાસ જરૂરી છે.

સંપાદન: આયુર્વેદ અને આરોગ્યને લગતા ઉચ્ચ વૈદ્યકીય દૃષ્ટિએ લખાયેલા લેખોને આ પત્રમાં સ્થાન મળે છે. લેખ મળ્યા બાદ તેના વીકાર કે અસ્વીકારનો ઉત્તર એક માસ બાદ આપવામાં આવે છે. અસ્વીકૃત લેખ સાથે જરૂરી સ્ટેમ્પસ ખીડ્યા હોય તો તે લેખ પરત મોકલવામાં આવે છે. સ્વીકૃત લેખ સમય અને સ્થળ પ્રમાણે યોગ્ય પદ્ધતિએ પ્રગટ કરવામાં આવે છે.

સંપાદક સાથે અગાઉથી સમય નક્કી કરી મુલાકાત લઈ શકાય છે.

વૈદ્યો, વૈદ્યકીય વિદ્યાર્થીઓ, ડૉક્ટરો અને આયુર્વેદ ના અભ્યાસીઓને આયુર્વેદ અને આરોગ્યને અનુલક્ષી લખાયેલાં લેખો મોકલવા નિમંત્રણ આપવામાં આવે છે.

સંપાદકનું શિરનામું આ પ્રમાણે કરવું: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર સંપાદક:

આરોગ્યસિન્ધુ ૩૭૫, કાલબાદેવી, મુંબઈ, ૨

પુસ્તક પરિચય: વિસ્તૃત સાહિત્યાવલોકન માટે પુસ્તકો પ્રકારાકે મોકલવાં જરૂરી છે. એક આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલયમાં રહે છે અને એક પ્રત એ વિષયના નિષ્ણાતને અવલોકન માટે મોકલવામાં આવે છે. નિષ્પક્ષપાતપણે તમામ અવલોકનો કરવામાં આવે છે.

નહેરાત: આ પત્રનો ફેલાવો સુવૈદ્યોમાં અને જનતામાં સારો હોઈ, એમાં કરેલ નહેરાત તુરત જ જવાબ આપે છે. નહેરાતનો ભાવ એક ઈચના રૂ. ૨ છે. બા પાનું એક વખતના રૂ. ૧૦, બા પાનું રૂ. ૨૦ અને આખું પાનું રૂ. ૩૬ ભાવ છે. પરંતુ ખાર માસનો ટોટ્ટેકટ કરવાથી સારૂ કમિશન મળે છે. એ વિષયમાં જણાસુએ પત્રવ્યવહાર કરવો.

પત્રનુંકંઠ: પત્ર રાંચલ આઠ પેજમાં પ્રગટ થાય છે. આખા વર્ષમાં બધું મળી ૩૫૦ પૃષ્ઠનું વાંચન આપવામાં આવે છે. પ્રત્યેક અંકમાં આશરે ૨૮ પૃષ્ઠ થાય છે. અને ભેટપુસ્તક ૧૦૦ થી ૧૨૫ પૃષ્ઠનું દર વર્ષે આપવામાં આવે છે. કુલે પ્ર. ૫૦૦ પૃષ્ઠનું વાંચન રૂ. ચારમાં આપવામાં આવે છે.

આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલય: ૩૭૫, કાલબાદેવી, મુંબઈ, ૨

ધી ધન્વન્તરયે નમઃ ॥
આરોગ્ય, વૈદ્ય અને
આયુર્વેદનું માસિક

સ્થાપના: ૧૯૨૧

આ રો ગ્ય સિ ન્ધુ

સ્થાપક તત્ત્વી:
વ. વૈદ્ય ગો. કું. ઠક્કર

સપાદક:

ચન્દ્રશેખર ઠક્કર

વર્ષ ૩૩ અંક ૬

જુન ૧૯૫૬

વૈશાખ સં. ૨૦૧૨

વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૪

હિંદુસ્થાન બહાર શાશ્વત ૮

દર વર્ષે બેટ પુસ્તક

આપવામાં આવે છે.

આયુર્વેદની પ્રગતિ માટે.....

આજે જાહેર જનતા આરોગ્ય અંગે હવે જાગૃત બનવા માંડી છે. આયુર્વેદિક ચિકિત્સા પદ્ધતિ પ્રત્યે દિનપ્રતિદિન લોકોમાં માંગ વધતી જાય છે. આધુનિક ચિકિત્સા પદ્ધતિનાં ખર્ચાળ તત્વો મધ્યમવર્ગને તો પોષાય જ ક્યાંથી? આવે વખતે એમ કહેવું પડશે કે વૈદ્ય સમાજે જાગૃત બની લોક-હૃદય જીતી લેવાં ધટે. સેવા ભાવનાના મંત્રને વધુ રટવો ધટે.

એ માટે જુદા જુદા ધણા માર્ગો છે. આપણા અત્યંત પ્રભાવશાળી અને અકસીર ઔષધોની સમૃદ્ધતા દામે પરવડે તેવી ગામડે ગામડે પેટીઓ પહોંચતી કરવી ધટે.

ગામડાઓની સ્વાસ્થ્ય સુધારણા માટે કુશળ તબીબોના ખતેલા મંડળોએ પર્યાટનો યોજવા ધટે. આ મંડળોએ રોગોનો પ્રતિકાર કેમ કરવો તેના જ્ઞાન સાથે સ્વાસ્થ્ય પણ કેમ જાળવી રાખવું તેને અંગે સુચનો આપવાં ધટે.

આયુર્વેદનો પ્રચાર, એની સાચી સમજ આપવી આજે ઘણી જરૂરી બાબત બનેલ છે, ભારત વર્ષ સ્વતંત્ર બન્યા બાદ, સૌ કોઈ હવે આશાભરી મીટ આયુર્વેદ લણી માંડી રહ્યું છે. તેવે વખતે આપણા સંમેલનો-મંડળો અને સભાઓએ હવે સમુળી ક્રાંતિનો વખત આવીલાગ્યો છે એ સમજ લેવું ધટે છે.

અમને અ. ભા. આયુર્વેદ મહામંડળે યોજેલો કમ ધણો મન્ન્યો છે. શ્રી વૈદ્યરત્ન પં. શિવશર્મા, શ્રી વૈદ્ય પાર્થનારાયણ પંડિત વગેરે વક્તાઓએ લોક સભામાં આયુર્વેદ પરત્વે યોગ્ય માર્ગદર્શન અને લોકમત જીતો કરવા માટે જે પ્રયાસ કર્યા છે તે અભિનંદનીય છે. આ અને આવી દબનતા મૌલિક પ્રયાસો થવા ધટે છે.

આજ રીતે અધ્યયન અધ્યાપન ક્ષેત્રમાં પણ વિવિધ પ્રયોગો આવશ્યક બની રહે છે, મુખ્યત્વે રિસર્ચ બોર્ડો, શારીરસંગ્રહ વિનિશ્ચય માટે વિદ્યાન અધ્યાપકોની જે પરિષદ તા. ૪ થી તા. ૧૦ મી મે સુધી યોજાઈ હતી તે પણ સ્વતંત્ર પગલું હતું. આ દબે માત્ર આજ પરિષદ યોજાઈ બેસી નહિ રહેતાં સંલિધ વનગ્રપતિ નિર્ણય પરિષદ, અને બીજી પરિષદો પણ યોજાવી ધટે.

આયુર્વેદના ઉત્કર્ષ માટે સમુળી ક્રાંતિનો વખત આવી લાગ્યો છે. અતે હવે જાગૃતિ સેવીને જો યોગ્ય નહિ કરવામાં આવે તો ઘણું સહન કરવું પડશે.

કેરી-આંખો

લેખક :
શ્રી જટલાઈ વૈદ્ય (મોટાદ)

આશ્રવૃક્ષ-આંખો તેમજ એનાં ફળો કેરીઓ એ તો આખા જગતમાં સુપ્રસિદ્ધ છે. એનો પરિચય તો સૌ કોઈને છે જ. આંખોને વસંતરૂપની શરૂઆતમાં જ એટલે લગભગ મહા દ્વાગણ માસથી સ્કોર અથવા કહોળ કે પુષ્પો બેસે છે. ખીલે છે ત્યારે એના વનની શોભા કોઈ જોર વધી જાય છે. પુષ્પિત થયેલા ઘેધુરે આંખોના ખાગમાં જ્યારે કોયલ ટહુકાર કરતી સુંદર ગાન પંચમ આલાપે ગાય છે ત્યારે અનેક કવિઓને કાવ્યો સ્ફુરે છે. વસંત-રૂપ, સુધાવર્ષી ચંદ્રમા, પુષ્પિત થયેલું આંખોનું વન અને કોઢિલા એ તો કવિઓને ઘેલા કરી મુકે છે. ત્યાર પછી જ્યારે આંખોના ઝાડને કેરીઓ બેસે છે, મોટી થાય છે અને ફળોના ભારથી લચી પડે છે ત્યારે નીચી નમેલ ડાળીઓને લીધે એને નમ્ર સત્પુરૂષ જોડે સર-ખાવાય છે, કે જેવી રીતે આંખો ફળ આપ્યા પછી નીચો નમી સૌને પોતાના સુસ્વાદુ ફળોનો લાભ આપે છે એવી રીતે જ સજ્જનો સંપ-તિમાન થયા પછી વધારે વિનયશીલ, નિરા-લિમાની અને ઉદાર બને છે. એથી ઉલટી રીતે જ ખાવણીયાનું વૃક્ષ એને કાંટા ઉગ્યા પછી વધારે અકકડ રહે અને પહેલાં જે જરાક પવનથી લહેરાતું હોય છે એ બંધ થાય છે. અને પોતાના અણીદાર કંટકો રસ્તા ઉપર વેરી પટેમાર્ગોના પગમાં વેદના ઉભી કરે છે. સજ્જનને આશ્રવૃક્ષની ઉપમા અપાય છે-ત્યારે દુર્જનને ખાવળના ઝાડની ઉપમા અપાય છે.

આંખો એ ઉષ્ણ પ્રદેશમાં ઉગનારું ઝાડ છે અને ભારતવર્ષના સઘળા પ્રાંતોમાં થાય વધારેમાં વધારે કેરીઓ હિન્દુસ્તાનમાં પાકે છે. એની ઘણી જાતો છે. વનમાં ઉગેલા આંખોને ત્યારે દસ પંદર વર્ષે ફળો બેસે છે ત્યારે રસ્તે આંખોને પહેલાં પાંચેક વરસમાં ફળો

આવે છે. નદી કાંઠે અથવા બગીચાઓમાં આંખોનો ઉછેર કરવામાં આવે છે.

હાપુસ, પાયરી, રસદાર, ગોવા, માલ-ગોવા, દીલપસંદ, દીલસોજ, ફજીલીવા, બડાબોડયાં, છોટાબોડયાં, અમીરકોલા, મોહનભોગ, કવાભોગ, ગોપાલભોગ, અજમે-દીયો, હુંટીઓ, રાજપુરી, સાકરીઓ, કાક-ડીઓ, ચીલડીઓ, સિદ્ધુરીઓ, નાળીયેરો, દાડમીયો વગેરે ઘણી જાતની કેરીઓ આવે છે. આ નામો એની જાતિ, આકૃતિ, રંગ, સ્વાદ અને ઉછેરનાર એના પાલક-પોષક માલીક ઉપરથી બહુધા પડેલાં હોય છે. સૌરાષ્ટ્રમાં મહુવામાં જમાદાર આંખોની હાપુસ ઘણી પ્રખ્યાત છે. તેમજ કાવસણ પટેલનો કાળો હાપુસ પણ આવે છે કે જેનો ખાસ કરીને મુરબ્બો ઘણો સરસ બને છે. મુંબઈમાં ખાસ કરીને સૌ કોઈ એનો જ મુરબ્બો કરે છે. એ સિવાય એક લંગડો નામની કેરીની જાત પણ મળે છે-જે આંખો શ્રાવણીઆ છે. એને ફાલ ઘણો મોટો આવે છે. આ લંગડો હાપુસ ઉત્તર હિન્દુસ્તાનમાં વધારે થાય છે. એ ઉપ-રાંત મદ્રાસી-તોતા કેરીની પણ જાત છે. આ જાતની કેરીઓ ઠંડ અપાડ-શ્રાવણ માસ સુધી મળે છે. લંગડો કેરી બહુ સ્વાદિષ્ટ હોય છે. ત્યારે મદ્રાસી-તોતા કેરીનો સ્વાદ જરા મોળો લાગે છે. જો કે જૈનધર્મીઓ તો આદ્રાં નક્ષત્ર બેસી ગયા પછી કેરીઓ ખાવાનું બંધ કરે છે-અને ખરેખર ખીણ બંધી જાતની કેરી-ઓમાં આદ્રાં બેઠા પછી અથવા ચોમાસુ આવ્યા પછી કે વરસાદ પડવા માંડે છે ત્યારે ઝોછેવધતે અંશે વિકૃતિ આવી જાય છે જ. એની મુંબઈ અને સ્વાદ બંને ફરી જાય છે. વળી ચોમાસામાં એવી કેરીઓ ખાવાથી પેટમાં પણ અગાડો થાય છે અને વાયુ પણ થાય છે. અપઓ-અણુ વધીને ઝાડા-ઉલટી

દ્રવો પણ જન્મે છે. પરંતુ લંગડો કેરી કે મદ્રાસી તોતા કેરી ખાવાથી એવું કશું થતું નથી અને એના સ્વાદમાં કે ગંધમાં કશો ફરક પડતો નથી. કારણ કે એનો તો ફાલજ ચોમાસામાં આવે છે. આપણે ત્યાં આદી ગુજરાત, સૌરાષ્ટ્રમાં કોઈ કોઈ રથજે શ્રાવણીયા આંગા હોય છે. ખાસ કરીને તો કેરીના શેખીનો શ્રાવણ માસ મુખી લંગડો હાકુસ મેળવીને ખાય છે, કારણ કે એ જનની કેરીઓની અછત હોય છે અને ભાવ પણ મેંધી હોય છે. મદ્રાસી-તોના કેરીનો સ્વાદ તો મોઝો હોવાથી જો બહુ ભાવતી નથી. એટલે એની પસંદગી લોકો કરતા નથી. એ કેરીના ગોટલાના છેડામાંથી પ્રાયઃ કોઈ કોઈ વાર છૂટતી માખ પણ નીકળે છે-એટલે હિંદુઓને એની તરફ ધૂણા થાય એ સ્વાભાવિક છે. ચોમાસામાં ખાવાલાયક લંગડો હાકુસજ છે.

આંગાને આળદળ-મરવા તો ફાગણ માસથી જ બેસવા લાગે છે. અને જનરમાં વેચાવા લાગે છે. તદ્દન નાનાં ફળો-મરવા તો તુરા સ્વાદવાળા હોય છે. અને એમાં ખટાશ બહુધા હોતી જ નથી. પણ જેમ જેમ મોટા થતા જાય છે તેમ તેમ તેમાં ખટાશ વધતી જાય છે અને તુરાશ ઘટે છે. પછી જ્યારે એ પાકવા માંડે છે અને સાખ પડે છે ત્યારે એમાં મીઠાશ આવવા લાગે છે અને તે મીઠાશ વધીને છેવટે પાકી કેરી તદ્દન મીઠી થઈ જાય છે.

નાનામાં નાની કેરી-મરવાનું માણસો તાણું અથાણું-એની ઉપર મીઠું-મરચું ચડાવીને ખાય છે, અને જ્યારે એ કેરીઓ મોટી થઈ એમાં ખટાશ આવે છે ત્યારે જાણી વગરની અને જાણીવાળી બન્ને જાતની કેરીઓનું લોકો ઘણી જુદી જુદી જાતનું અથાણું બનાવી રાખી આરે માસ વાપરે છે.

કાચી-ખાટી કેરીનો મુરખો પણ બનાવીને ખવાય છે. સુકવેલાં મરવાની ખાગડી પણ બજારમાં મળે છે. એનું પણ પ્રસંગોપાત અથાણું બનાવીને ઉપયોગ થાય છે. મોટી ખાટી કેરીની ચીરીઓ પાડીને સુકવેલી જાનરમાં વેચાય છે. એ અખોળાવાને નામે ઓળખાય છે. એનો ઉપયોગ દાળ શાકમાં કોકમ કે આંગડીને બદલે થાય છે.

મોસમમાં જ્યારે ખાટી કેરી-ભડદાં જાનરમાં મળે ત્યારે ઘણા તો એને લાવી એનું તાણું જ અથાણું બનાવી-મેંધીઆ સંભાર ચડાવીને ખાય છે. અથવા ચડીયાતાં ગોળ-સાકર નાંખી એનું રસદાર શાક બનાવીને પણ ખાય છે.

મતલબ કે મરવાથી માંડી-મોટી ખાટી કેરી-ભડદાં અને પાકી કેરીઓનો સમગ્ર જનતા ગ્રીષ્મઋતુમાં છુટથી ઉપયોગ કરે છે.

કેટલાક આંગાની પાકી કેરીઓ-હાકુસ, પાયરી તો ફાગણ માસથી જ શરૂ થાય છે. અને ગૃહસ્થ-ધનિક શેખીનો તો એનો ઉપયોગ કરવા માંડે છે. પણ પાકી કેરીઓની મોસમ તો વૈશાખ અને જ્યેષ્ઠ માસ ગણાય છે. એ મહીનાઓમાં એની જન હોઈને ભાવ પણ સરતા રહે છે.

આમ્રફળમાં ત્રણ રસો છે. કષાય-તુરો અમ્મ-ખાટો અને મધુર એટલે મીઠો. એક જ ફળમાં ત્રણ રસોવાળું ફળ કેરી હોવાથી એ શરીરને માટે ગુણવાળું છે. તદ્દન નાની કેરી મરવામાં તુરો રસ, પછી મોટી થયા ખાદ્ય ખાટો રસ અને પાકી થયા પછી ગળ્યો રસ મુખ્ય હોય છે. છતાં પાકી કેરી મીઠામાં મીઠી હોવા છતાંય એમાં અત્યંત ભાવે પણ ખીજ બે રસો-ખાટો અને તુરો અનુરસરૂપે રહેલા તો છે જ.

હવે આમ્રફળનો ઔષધીય દ્રવ્ય તરીકે લુદો લુદો ઉપયોગ છે અને એનાં રુદાં લુદાં

અંગો વાપરવામાં આવે છે. એનાં મૂળ અથવા છાલ, પાન, મ્હોર કે કહોળ અને કેરીઓના ગોટલામાંથી એને ફાડીને બહાર કઢાતી ગોટલી એટલાં એટલાં અંગોનો ઉપયોગ થાય છે.

અને મરવડાં-કાચી કેરી અને પાકી કેરીનો-તો આહારમાં ખાણપદાર્થ તરીકે ઉપયોગ થાય છે. આપણે પ્રથમ આંખનાં દુગ્ધો કેરીઓનું વિવેચન કરીને પછી એનાં ઔષધીય દ્રવ્યો તરીકે વપરાતાં બીજાં અંગોનું વિવેચન કરીશું.

આંખનાં મરવડાં સ્વાદે તુરાં અને સહજ ખાટાં હોય છે. એનાથી ખોરાકની રૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે. વળી તે ગ્રાહી-કબજાઆત કરનાર અને રક્ષક છે. શરીરની કાંતિ વધારનાર અને કંઠના રોગને હરનાર છે. તેમજ પ્રમેહ-પરમાયો સ્ત્રીઓનો યોનિદોષ અને વ્રણ ચાંદા રૂઝવવામાં હિતકર છે. નાનાં મરવડાં સુકવીને કરેલી ખાગડીના ગુણો પણ મરવડાંને મળતાં જ આવે છે.

કાચી-મોટી કેરી, ભડદાં અતિ ખાટાં અને રક્ષક છે. એનાથી ત્રણેય દોષો-વાત-પિત્ત અને કફ એનો પ્રકોપ થાય છે. જેની સંધિયાની પ્રકૃતિ હોય છે એના સાંધા ઝલાઇ જાય છે, શરીરમાં સોજો આવે છે અને અંગો દુઃખવા લાગે છે તેમજ ક્ષતિ થાય છે એના અતિ ઉપયોગથી રક્તવિકાર થાય છે અને આંખોના રોગો થાય છે તથા ચક્ષુઓનું તેજ ઓછું થાય છે. દષ્ટિ ઝાંખી પડે છે. રૂતુમાં પણ કાચી કેરી ખાટાં ભડદાં શેર શેર સુધી ખાઇ જનાર અથવા ખાટી કેરીનાં અથાણાંના ઉપર ત્રાપડ મારનારા અમ્લરસના શોષીતોએ આ હકીકત ધ્યાનમાં રાખવી ઘટે છે. ખાટું બહુ ખાનારને સંધિવા, રક્તવિકાર નેત્રરોગો થાય છે. શરીરમાં ગુમડાં નીકળે છે. અને પાકણી માટી થાય છે. ખાટા રસના અતિરેકથી પિત્તવૃદ્ધિ થાય છે. પણ જો હેતુ

પરત્વે યોગ માત્રામાં ખાટા રસનો ઉપયોગ કરે તો ખોરાકની રૂચિ થાય છે. પાચનશક્તિ ઉઘડે છે, વાતાનુલોમન વાયુની ગતિ નીચે ઉતરે છે. ઉર્ધ્વવાતની ફરિયાદ દુર થાય છે અને વાત-કફ એ બે દોષોથી ઉભી થતી ફરિયાદો કાબુમાં આવે છે. વળી કાષ્ટ શુદ્ધિ થઈ ઝાડો સાફ આવે છે. વળી કાચી ખાટી કેરી ખમણી એનો રસ નીચોવી પાણીમાં નાંખી તેમાં સાકર મેળવી સરખત પીવાથી તડકામાં લુ લાગી હોય તો મટે છે.

પણ કેટલીક વ્યક્તિઓ તો એવી કાચી કેરીની શોષીન હોય છે કે જ્યારથી બજારમાં મરવડાંની અને ખાટી કાચી કેરીની શરુઆત થાય છે ત્યારથી મોંઘામાં મોંઘી, લાવ બે રૂપીયે શેરનો હોય તોયે ખરીદે છે અને ઠેક પાકી કેરીઓની મોસમ ચાલી જતાં સુધી એનો પ્રમાણ-માત્રા બહાર ઉપયોગ કરે છે એને માટે આ લાલ ખત્તી ધરી છે. આપણે ત્યાં પાકી કેરીઓની જરીક સાખ પડી ન પડી કે તરત જ આંખેથી વેડી-ઉતારી કૃત્રિમ રીતે વખારમાં ખંડના ઓરડામાં નાંખીને પકવે છે એટલે પાકી કેરીની રૂતુમાં પણ પાકી કેરીઓની સાથે સાથે કાયમ કાચી ખાટી કેરીઓ પણ મળ્યા જ કરે છે. એટલે ખારસા ત્રણ ચાર માસ કાચી ખાટી કેરી એને વણા માણસો વાપરે છે. ખાટું જ ખાવાને ટેવાયલી કેટલીક વ્યક્તિઓ તો પાકી કેરીઓમાં પણ ખટ-મીઠી કેરીઓ જ પસંદ કરે છે. એમણે રસનેન્દ્રિયની એવી વિકૃતિ કેળવી હોય છે કે એમને બહુજ મીઠામાં મીઠી ગળી કેરી લાવતી જ નથી.

કાચી અને ખાટી કેરીઓના ચીરા પાટી છાયે સુકવીને કરેલા આંખોલીયા જે બજારમાં મળે છે એના ગુણો પણ લીલાં ભડદાંને મળતાં જ હોય છે.

હવે પાકી કેરીઓમાં મુખ્યત્વે મધુર રસ છે અને ખાટો તથા તુરો એ બે તેમાં અતુરસ અવ્યક્ત-ગુપ્ત અથવા પ્રકટપણે રહેલા છે. જો બહુ જ મીઠામાં મીઠી-ગળ્યામાં ગળી પાકી કેરી હોય તો તેમાં ખાટો રસ, સ્વાદમાં અનુભવી શકાય તેવા હોતો નથી, પણ ખટ મધુરી-ખાટી મીઠી કેરીમાં તો સહજ ખટાશ રસના દ્વારા ગ્રાણી શકાય છે અને તુરો રસ તો અપ્રગટપણે એમાં હોય છે જ, એટલે પાકી કેરીમાં ત્રણ રસો છે. ગળ્યો અને ખાટો પ્રગટપણે અનુભવી શકાય તેવા અને ત્રીજો કપાય-તુરો અપ્રગટપણે ન ગ્રાણી શકાય તેવો એમ પાકી કેરી ત્રણ રસોવાળું અમૃત કૃણ છે. વળી એમાં દ્રાણેન્દ્રિયને અતિ પ્રિય લાગે તેવી એક માદક સુગંધ એ એની ખાસ વિશિષ્ટતા છે.

પાકી કેરી કાઢતે ત લાવે એવું કૃણ નથી. જગતના સર્વ માનવીઓને કૃણે એવું કૃણ છે. સૃષ્ટિના લોકો લિન્ન લિન્ન રચિવાળા છે. કાઢતે કાંઈ લાવે તો કાઢતે કાંઈ લાવે. પણ આ પાકી કેરીઓ તો બધાને જ લાવે છે. એટલે એને જગતપ્રિય કૃણ કહેવામાં અનિશયોક્તિ નથી જ. કેરીઓ કાઢતે ન લાવે અથવા એની અરુચિ હોય એવું લાગ્યે જ અને. કદાચ કાઢતે અપવાદ તરીકે એની અરુચિ હોય તો કાણુ જાણે! પણ આમ કહેવાનું કારણુ એ છે કે એક બહેન વિશેનો એવો અનુભવ છે કે એમને દુધ, માખણ, ઘી એવી પૌષ્ટિક વસ્તુઓ તો લાવતી જ નહતી-ગમતી ન હતી, પણ એને એમને પાકી કેરીય લાવતી નહતી. એની સુગંધ અને સ્વાદ જાંને અપ્રિય હતાં. ગમતાં ન હતાં. આવી વ્યક્તિની આં ખાસીયત અપવાદ તરીકે બાદ કરતાં, બધાં જ માનવીઓને કેરી અતિ પ્રિય કૃણ છે એમ કહી શકાય.

આયુર્વેદના, વડરસ-વિજ્ઞાનના નિયમ આપણે જે દ્રવ્યમાં એક કરતાં વધારે રસો હોય તે દ્રવ્ય શરીરને વધારે ઉપયોગી અને કાયદાકાગક ગણાય છે. ઔષધીય દ્રવ્ય તરીકે કે એક ખાસ પદાર્થ તરીકે એનો મહીમા ધણો છે અને એટલા જ માટે લસણ અને હરડેને આયુર્વેદે રસાયન ગ્રંથવાળા એટલે વયસ્થાપન અને આયુષ્યવર્ધક ગણેલાં છે. શરીરને સદા નિરોગી રાખી યુવાવસ્થાને નિત્ય સ્થાપીને-ટકાવીને વૃદ્ધવસ્થાને આવવી અટકાવે અને દીર્ઘાયુષ્ય આપે એ રસાયન કહેવાય છે. લસણમાં પણ પાંચ રસો છે. અને હરડેમાં પણ પાંચ રસો છે. લસણમાં એક ખાટો રસ નથી ત્યારે હરડેમાં એક ખાટો રસ નથી.

તેમજ કેરીઓમાં પણ ઉપર જણાવ્યું તેમ ત્રણ રસો તો છે જ. હવે એક દ્રવ્યમાં જેમ વધારે રસો તેમ શરીરમાં રહેલા પ્રકૃતિરચ અને શરીરને અયોગ્ય રાખી ચૌવન ટકાવી વૃદ્ધાવસ્થાને રોકનાર વિધાતુરૂપે કાર્પાસાધક યતા પ્રાસાદિક-અધિકૃત વાત, પિત્ત, કફ, આદિ ત્રણેય દોષોનું પ્રાકૃતિક સામ્ય જનનવે છે અને શરીરની વૃદ્ધિ કરે છે.

આ રીતે પાકી કેરીમાં રહેલા ગળ્યો, ખાટો અને તુરો એ ત્રણેય રસો શરીરના વાન, પિત્ત, કફાદિ નિદોષનું પ્રકૃતિ-મામ્ય સાચવીને દેહની પુષ્ટિ કરી બળ વધારે છે.

મધુર-ગળ્યો રસ કફનો પક્ષપાતી છે અને એની પુષ્ટિ કરે છે, એટલે એને ક્ષીણ થતા દીધા વગર શરીરનું ધારણુ-પોષણુ કરે છે અને વાયુ ને પિત્તની વૃદ્ધિ કે પ્રદોષ અટકાવી એ બે દોષોનું શમન કરે છે. પ્રાસાદિક પ્રકૃતિરચ કફ શરીરના જંહણુ કાર્યનો સાધક છે.

ખાટો રસ પિત્તનો પક્ષપાતી છે અને એની પુષ્ટિ કરે છે એટલે એને ક્ષીણ થતા દીધા વગર જંહરમાં પાચનક્રિયાને સુધારીને

છે. પચવામાં ભારે છે અને વાયુ તથા પિત્તને હરનાર છે.

આંખેથી વેડીને વખારમાં લાવી ખંડમાં ઢાંકી રાખી કૃત્રિમ રીતે પકાવેલી કેરી વધારે મીઠી હોય છે એમાં ખટાશ હોતી નથી. એવી પરિક્રમ્ય કેરીમાં પિત્તનાશક ગુણ વધારે હોય છે.

હવે આ પ્રકારની પાકી કેરીઓ નો સુસીને ખાવામાં આવે તો એ અત્યંત રૂચિ-કારક છે, બલદાયક છે, વીર્યવર્ધક છે. વળી શીતલ છે. પચવામાં પણ હલકી છે એટલે એનું શીઘ્રપાચન થાય છે. અને વાયુ તથા પિત્તને હરે છે. સુસીને ખાધેલી કેરીઓ દસ્ત સાફ લાવનાર છે.

કેરીઓ ઘોળીને અને કંતાનના કપડાથી છણીને જે રસ કાઢયો હોય તે પચવામાં વધારે ભારે છે. એને પચતા વાર લાગે છે. તૃપ્તિદાયક છે પણ કફની વૃદ્ધિ કરે છે, વળી કફને હિતકર નથી, પરંતુ વાયુનાશક, અત્યંત ટુપ્તિદાતા અને બળ દેનાર છે. એનાથી દસ્ત રાફ આવે છે, પરંતુ જે વધારે પ્રમાણમાં ખવાય તો એનાથી પાતળા ઝાડા પણ થઈ જવાનો સંભવ રહે છે.

હાકુસ કેરીના ચીરિયાં પાકીને ખાવાથી એ પચવામાં ભારે પડે છે—સહેલાઈથી પચતી નથી. પણ ખુબ સ્વાદિષ્ટ હોવાથી રૂચિપુર્વક ખવાય છે. બહુ જ ભાવે છે. એનો ગુણ શીતળ—ઠંડો છે. વળી એનાથી અતિશય જાંઘળ—પુષ્ટિ થાય છે. શરીરનું વજન અને બળ વધે છે, વાયુનો પણ નાશ થાય.

થાય છે. શીતળ ગુણવાળી છે અને પચવામાં સહેજ ભારે પડે છે.

અહીં એક વાત યાદ રાખવાની રહી છે. આપણે કેરીઓને વાયુ કરનાર ફળ ગણીએ છીએ, પણ ખરી રીતે એવું નથી. હમેશાં ગળ્યા ફળો કફની વૃદ્ધિ કરનાર હોય છે. પચવામાં પણ ભારે હોય છે. પાકી કેરીઓમાં ગળ્યો રસ જ મુખ્ય હોય છે એટલે એનાથી તો કફની વૃદ્ધિ થાય પણ વાયુનું તો શમન થાય. પણ હમેશાં શીતળ અને કફકારક પાકી કેરીઓ જ્યારે વધારે ખવાય ત્યારે એનાથી જઠરાગ્નિ મંદ પડે. વળી કેરીની સાથે રોટલીનો ખોરાક પણ વધારે લેવાય એટલે એનાથી અજીર્ણ થઈને પેટમાં ગરબડ થાય છે. અને અપચાને લીધે ઝાડા ઉલટી પણ થાય છે. આ લક્ષણો વાયુના નથી, પણ કફનાં તેમજ કફજન્ય આમાજીર્ણ કે. રસાજીર્ણના છે. માટે કેરી ગાળામાં અજીર્ણ થાય એટલા પ્રમાણમાં પાકી કેરી સાથે બહુ રોટલીઓ પોળી કે પુરીઓ જે નહીં ખાય એ આવા ઉપદ્રવોનો કદિ ભોગ બનશે નહીં. પાકી કેરીઓ નડતી નથી, પણ એનું અતિ પ્રમાણ અથવા એની સાથે સાથે પેટને નહીં પણ જીભને પુછીને ખાધેલી ખુબ રોટલીઓ પુરીઓ નડે છે. અને એનું અજીર્ણ થઈ જાય છે.

કાચી ખાટી કેરીના અતિ ઉપયોગથી આંખોને નુકશાન થાય છે અલગન પાકી કેરીઓ તો નેત્રને હિતકર છે.

પાકી કેરીઓ કફ કરનાર હોવાથી એનાથી મંદાગ્નિ ન થાય-અછર્ષુ ન થાય માટે આપણે ત્યાં એના નિવારણ તરીકે સુંક ખાવાનો રીવાજ પડેલો છે. એવી એક કહેવત છે કે 'કેરી પચે સુંકે' આ શાસ્ત્રસંમત લકીકત છે.

આયુર્વેદ તો કેરી સાથે સુંક, છરૂ, અને જરા સંચળ નાખીને ખાવાની ભલામણ કરે છે. કોષ્ઠને સંચળની ગંધ નહીં ગમે પણ રસની સુવાસમાં અને સ્વાદમાં એ ભળી જાય છે અને ખાસ કરીને ખરાબ લાગણું નથી. જેને કેરીના રસથી ઝાડા થઈ જતા હોય તેણે સુંક સાથે છરાનો પ્રયોગ કરવા જેવો છે. વળી જેને પેટમાં ગરબડ થતી હોય તેણે જરાક સંચળની ભુકી નાખવાથી પણ તેથી ફાયદો થશે. વળી જેને પ્રકૃતિવશાત પાકી કેરીથી કમજબીયાત થઈ જતી હોય તેણે છરાની ભુકી નાખવાની જરૂર નથી. એણે તો એકલી સુંક જ વાપરવી. જેને મંદાગ્નિ હશે એને તો કેવળ સુંકની ભુકી જ ખસ થશે. પણ જેને ઝાડા થઈ જતા હોય એણે સુંક સાથે શાકના છરાની ભુકી પણ નાંખવી જ અને જેને પેટમાં આફરો ચડતો હોય એણે પણ એના નિવારણ માટે પાકી કેરીના રસમાં સંચળ પણ, એનો સ્વાદ ન ખમડે એટલા પુરતો જરૂર નાખવો.

આયુર્વેદે આ ત્રિપુટી-ચૂંક, શાકનું છરૂં અને સંચળ એ ત્રણ ઔષધોનો યોગ બહુ જ વિચારપૂર્વક બતાવેલો છે. એના પ્રયોગથી પાકી કેરીઓના સેવનથી થતા બધા જ વિકારો થમે છે અને અછર્ષુ થતું નથી. તેમજ સહેલાઈથી પચી જાય છે. માત્ર પોતાની પ્રકૃતિ પરત્વે માછળ બતાવ્યું તેમ વિવેક-

વાપરીને ઉપયોગ કરવો.

દાકુસનાં બટકાં ઉપર સુંકની ભુકી ભભરાવીને ખાઈ શકાય. કેરીઓના રસમાં તો નાંખાય જ-અથવા નાંખીને જ ખાવો. અને પાકી કેરી ચુર્યા પછી સુંકના ભુકાને ગોળમાં ચોળી એમાં થોડું ઘી નાખી ગોળી બનાવીને ખવાય. અથવા ઝાડો થઈ જવાની પ્રકૃતિવાળાએ સુંક છરાની ભુકીની પણ આ પ્રમાણે ગોળ-ધીમાં ગોળી કરીને ખવાય. જરૂર હોય તો વાયુ પ્રકૃતિવાળાને આફરો ન થવા માટે એમાં થોડોક જ સંચળ નાખીને પણ વપરાય. મતલબમાં કેરીઓના અછર્ષુમાં સુંક, છરૂ અને સંચળનો ઉપયોગ કરવાથી અથવા એની ગોળમાં ગોળી કરીને ખાવાથી આફરો, ઉલટી, ઝાડા વગેરે મટી જશે. બહુ અછર્ષુ હોય તો ઘી નાખ્યા વગર એકલી ગોળમાં જ ગોળી કરીને અપાય. આયુર્વેદે પાકી કેરીથી થયેલા ઉપદ્રવોના નિવારણ માટે સુંક, છરૂ, અને સંચળ એ ત્રણના મિશ્રણનો ઉપાય બતાવેલો છે એટલું વાચક માદ રાખે. સુંકના ભુકાનો દુધના પાણીમાં ઉકાળો કરી એમાં થોડી સાકર નાંખીને પણ પ્રસંગે પીવાય. આદુનો રસ પણ દુધમાં મેળવી પીવાય અથવા મધ મેળવીને પીવાય-જેને સુંક ન ફાવે એણે છરા-સંચળનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય. પાકી કેરીના અછર્ષુમાં કાં તો સુંક અથવા છરૂં અથવા છરૂં-સંચળ બે અથવા ત્રણ અથવા છેવટ એકલી સુંક એમ વિવેકપુરઃસર પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર વાપરવાં કે જેથી પાકી કેરીઓ સાત્ત્વ થઈ જાય અને શરીરમાં કશો ઉપદ્રવ કરે નહીં.

(વધુ જાગ આવતા અંકમાં)

વયનો વિચાર અને આહાર યોજના

લેખક : શ્રી ડૉ. હરકીસનદાસ ગાંધી

એ પણ એક મહત્વનો સવાલ છે. ઉંમર સાથે શરીરની બનાવટનો ગાઢો સંબંધ છે, વયને આપણે ત્રણ વિભાગ.

(૧) બાળપણ (૨) જુવાની (૩) વૃદ્ધાવસ્થા. માં વહેંચી પ્રશ્નગત ચર્ચા કરીશું, જેના પર જુવાની અને વૃદ્ધાવસ્થા નિર્ભર છે, ભાવિ આરોગ્યનો આધાર છે એ છે :

બાળકના આહારની યોજના

બાળપોષણ અને સંરક્ષણ પ્રશ્ન કેટલાંક વરસ થયાં મહત્વનો બની ગયો છે. બાળકના રોજ રોજ વધતાં રોગો, મૃત્યુની અત્યંત વધી પડેલી સંખ્યાને કારણે એ દિશામાં ઘણાં લોકો આજે વિચાર કરતા થઇ ગયાં છે. ખુસ્તકો ભણેલી પણ સાદી સમજના અભ્યાસ વાળી માતાઓ વધતી જાય છે. આ માતાઓ વધુ પડતી કાસજી લઇ બાળકને અનેક દિશામાં અપંગ બનાવી મૂકે છે.

પોતાના સૌંદર્યના રક્ષણ માટે આમાની ઘણી મહિલાઓ બિચારા બાળકને પોતાના દુધથી વંચિત રાખી ડબ્બાના કે પ્રાણીનાં દુધ પર જીવાડે છે. દુધ જો બાળકને માફક ન આવે અને અપચો, અતિસાર કે મરડો થાય તો તુરત દવાવાદી દાકનરો પાસે દોડી જઈ બાળકના નાજુક પાચનતંત્રને ભયંકર નુકશાન પહોંચાડે છે. આપણી નિર્બળતા માટે માતા જવાબદાર છે.

(૧) બાળકને પ્રથમ નવ માસ સુધી માતાના દૂધ સિવાય અન્ય આહાર ન આપવો જો માતાનું દૂધ કોઈ કારણસર ન જ આપી શકાયું હોય તો ગાય કે બકરીનું દૂધ આપવું.

(૨) ઉપરના દૂધ સાથે યોગ્ય પ્રમાણમાં પાણીનું મિશ્રણ કરવું.

(૩) પાંચ મહીનાના બાળકને ઉપરના

દૂધ સાથે નારંગીનો રસ ચમચી આપી શકાય. આ રસ શરીર વિકાસ માટે ઉપયોગી છે. રસને સહેજ ગરમ પાણીમાં મેળવી આપવો જેથી બાળકને શરદી નહીં કેરે.

(૪) સાત મહીનાના બાળકને મોસંબી અને ખાટાં લીંબુનો રસ-સહેજ ગરમ પાણી ભેળવી આપવો. એ રસમાં પ્રજીવક ક તથા ચુનાનો ક્ષાર પુરતા પ્રમાણમાં હોય છે.

(૫) બાળકને જન્મથી જ પાણી પીવડાવવું જોઈએ. પાણીને સારી રીતે ઉકાળી તેમાં થોડું મધ કે ગ્લુકોઝ મિશ્રિત કરી ઠંડું પાણી પીવડાવવું. પાણી બાળકની દેહ-શુદ્ધિ, મળવિસર્જન તેમજ પાચનક્રિયા માટે ઉપયોગી છે.

(૬) નવ મહીનાનું બાળક થાય એટલે શાકભાજીનું સત્વ આપવું. ગાજર, ખીટ, તાંદળજોની ભાજી, ટમેટાં એ ત્રણ ઘઉંના દાણા લેવા. એ બધાને સારી રીતે બાફવા. પાણી ગાળી લેલું. શરૂઆતમાં પ્રથમ એ અઠવાડિયે એ ચમચી ત્યાર પછીના ત્રણ અઠવાડિયે અઢી ચમચી આમ ક્રમશઃ પ્રવાહીનું પ્રમાણ વધારવું. વચ્ચે વચ્ચે થોડું ખાટું લીંબુ નીચોવીને માફક આવે તે મુજબ આપવું. ખાટું લીંબુ બાળકને આપતાં ડરવું નહિ. લીંબુની ખટાશથી બાળકને નુકશાન નથી થતું. પાચનશક્તિ, રક્તશુદ્ધિ, અને મળવિસર્જનના કાર્યમાં લીંબુ બાળકના મિત્રની ગરજ સારે છે.

(૭) બાળકને ચેતનવંતુ, સ્ફુર્તિવાળું અને આનંદી રાખવા રક્તમાં પૂરતા પ્રમાણમાં ખાંડની-મિઠાસની જરૂર હોય છે. રક્તમાં રહેલી ખાંડ 'ગ્લાયકોજન' અર્થાત્ 'રનાયુ શર્કરા' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. રનાયુઓને શક્તિ હલન-ચલન માટે જોઈતી સ્ફુર્તિ અને

ખવાતું નથી. મારે શું કરવું? મારી સલાહ એમણે માન્ય નથી. એમણે ખાવું છે અને જ્વાની યાદ કરીને ખાવું છે. એ ખાય છે અને ખુબ ખાય છે, એમના ખિસ્સામાં જમ-રૂખ, આલુ, અંછર, ચોકલેટ, ખિસ્કુટ પડ્યાં હોય છે. અને નિયમિત રીતે ચવાતાં હોય છે. એ ખોરાકને ચાવે છે અને એ મુરખીને ત્યાં દાકતર આવે છે.

વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન શારીરિક ફેરફાર

પર દષ્ટિપાત કરવાથી આહાર વિષે નિર્ણય કરવો સરલ થઈ પડશે.

(૧) શરીરમાં સર્જન કરતાં વિનાશનું કામ વધુ હોય છે.

(૨) સ્નાયુઓ ઢીલા, નાના અને નિર્બળ હોવાથી શરીર શારીરિક કામ માટે લાયક નથી રહેતું. “ઝોછું” કામ અને ઝોછો ધસારો” શરીરધર્મની મદત્વની હંકીકત છે.

(૩) શરીરનાં છવંત અવયવો પોતાનું કાર્ય ખુબજ શિથિલતાપૂર્વક કરે છે. રક્તા વિસરણની ક્રિયા શિથિલ, અવ્યવસ્થિત અને ચુનાના દાર જેવાં પદાર્થોને કારણે અંતરાય ભરેલી હોય છે.

(૪) પેટનાં આંતરિક અવયવો અર્થાત પાચનતંત્ર અને જનનતંત્રના અવયવો પર વૃદ્ધાવસ્થાની ગંભીર અસર થાય છે. પાચન રસોની રિયતિ ખરાબ હોય છે. હોજરી આકુંચનની રિયતિ રચાપકતાની શક્તિ મોટે ભાગે યુમાવે છે. હોજરી જઠર રસ (હાઈડ્રો-કલોરીક ગ્રેસીડ)નું પ્રમાણ જગવી શકતી નથી. યદૃત મંદ અને પાચનકાર્ય માટે કાર્ય-કુશળ હોતું નથી. આંતરડાંની વર્તુલાકર ગતિ (Peristalsis movement) બિલકુલ ધીમી અને મળ વિસર્જના કાર્ય માટે નબળી હોય છે.

(૫) મળ વિસર્જનના અન્ય અવયવો દેહસા, આમડી, મૂત્રપિંડો પણ ખરાબર કરતાં નથી.

વૃદ્ધોના આહારની યોજના

ઉપર્યુક્ત શારીરિક ફેરફારને અનુલક્ષીને કરવી જોઈએ.

(૧) શરીરમાં લાંગડોડની પ્રવૃત્તિ વધુ હોવાથી સામાન્ય રીતે રક્તમાં લેક્ટીક ગ્રેસીડનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. વૃદ્ધોને આથી ખટાશના દર્દો (Acid Diseases) વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. અમ્લના પ્રમાણનું સમીકરણ કરવા પ્રતિઅમ્લ આહારનું પ્રમાણ વધારવું. આદર્શ આહારમાં ૮૦ ટકા પ્રતિઅમ્લ અને ૨૦ ટકા અમ્લવાળો આહાર હોવો જોઈએ. વૃદ્ધોના આહારમાંથી મારા હિસાબે અમ્લનું પ્રમાણ બિલકુલ ઘટાડી દઈ સંપૂર્ણ પ્રતિ અમ્લતાવાળા આહારને સ્થાન આપવું. કઠોળ, માંસ જેવા અમ્લતા ઉત્પાદક આહારને રામ રામ કરવા.

(૨) વૃદ્ધો માટે શરીર સંવર્ધનનો સવાલ રહેતો નથી. જ્યાં શરીરની વૃદ્ધિનો પ્રશ્ન નથી હોતો ત્યાં શરીર સંવર્ધનાત્મક આહારની પણ જરૂર બહુ ઓછી રહે છે. પ્રોટીન પચાવવા માટે પણ પાચનશક્તિ નબળી હોય છે. આથી વૃદ્ધોના આહારમાં પ્રોટીનને બહુ જ સંભાળપૂર્વક સ્થાન આપવું.

(૩) “બુઢામાં બીલું” બચવું છે” મારા હિસાબે તો વૃદ્ધોએ આહાર, વિહાર, અને આચારમાં બાળક જેવાં બની રહેવું. કુદરત બુઢાપામાં દાંત ખુચવી લઈ જણાવે છે કે “હે વૃદ્ધ મનુષ્ય! તારો આહાર દાંત વાળાં ગાનવીથી જુદો છે. તું બનાવટી ચોકડાં નાંખી, પારાંગોની મદદથી અધકચરો ખોરાક ઓગાળી જઈ તારા શરીરને બ્રષ્ટ ના બનાવતો. તારો આહાર પોચો, સહેલાઈથી પચે

અનુભૂત-પ્રયોગો

યક્ષ્મારિ લોહ

યોગ : લોહભ્રમ. સુ. માક્ષિકભ્રમ, શુ. શિલાજીત, વાવડીંગ, હરડે.

વિધિ : બધા દ્રવ્યો સમભાગે હ્યો. લોહ અને માક્ષિકની ભ્રમોને ખરલમાં નાખી તેમાં વાવડીંગ, હરડે અને શિલાજીતના બારીક ચુર્ણ નાખી ઘુંટી હ્યો. અને ઘી તથા મધ મેળવી ગોળી વાળવા જેવું કરી લેવું. ઘી અને મધ વિષમ ભાગે લેવાં. ૨-૨ રતીની ગોળી કરી લેવી.

માત્રા : ૧ ગોળી

અનુપાન : ઝાગલાદ ધૂત, અરકુસાનો રસ, કે નાગબલાની જડનું ચુર્ણ મધ સાથે મેળવીને આપી શકાય.

ગુણ : રાજ્યક્ષમામાં લાભકાર છે.

રક્તપિત્તાન્તકલોહ

દ્રવ્યો : લોહભ્રમ, સાકર, આમળા અને નાની પીપર.

પ્રમાણ : બધા દ્રવ્યો સમભાગે હ્યો.

વિધિ : બધા દ્રવ્યોનું કપડછાણ ચુર્ણ એકત્ર મેળવી બધાને મેળવી બરોબર ઘુંટી સુરક્ષિત રાખો.

માત્રા : ૨ થી ૪ રતી.

સમય : સવાર સાંજ

અનુપાન : રક્તપિત્તમાં લાક્ષા ચુર્ણ અને મધ અને ઘી સાથે, અથવા અરકુસાના રસ સાથે કે સાકર અને મધ સાથે, અમ્લ-પિત્તમાં ગોળાના રસ સાથે, મેળવીને આપવું.

ગુણ : આ યોગ અમ્લપિત્ત અને રક્ત-પિત્તને મટાડે છે.

શોથહર લેપ

દ્રવ્યો : પુનર્નવા, દેવદાર. શુંડ, સેંદ સરસવ સંહિજના ઝાલ. પ્રત્યેક દ્રવ્યો સમ-ભાગે લેવાં.

વિધિ : ઉપરોક્ત દ્રવ્યોના ચુર્ણને સારી રીતે બારીક કરી પીસી લેવાં.

ઉપયોગ : કાંઠામાં મેળવીને લગાવવાથી તમામ પ્રકારના શોથને દુર કરે છે.

શુલહરયોગ

દ્રવ્યો : શુ. મધક, શુ. કુચલા, શુ. હિંગ હરડે, શુંડ, મરી, પીપર, સિંધવ પ્રત્યેક ૧-૧ ભાગ.

વિધિ : બધા દ્રવ્યોનું બારીક ચુર્ણ કરી તેને જલથી ૧ ભાવના આખો દિવસ આપી ૨-૨ રતીની કે ચણીયા ખોર જેવડી ગોળી કરી લેવી.

માત્રા : ૧ ગોળી.

અનુપાન : ગરમ દુધ

સમય : સવારે અથવા સવાર સાંજ

ગુણ : આ યોગના સેવનથી જઠરાગ્નિ દીપ્ત થાય છે. વર્ણ સુધરે છે. ઉત્સાહ વધે છે, અને શુલ, ગુદમ, અગ્નિમાંઘ, અતિસાર અને ગ્રહણીરોગ મટાડે છે.

કામધેનુ રસ

દ્રવ્યો : રસસિંદુર, અબ્જભ્રમ, નાગ-ભ્રમ, કપુર, સુવર્ણ માક્ષિક ભ્રમ, અર્પર ભ્રમ, રજતભ્રમ પ્રત્યેક ૧-૧ ભાગ.

ભાવનાર્થ : કમળ સ્વરસ

વિધિ : રસસિંદુરને બારીક રીતે પીસી કપુર મેળવી પછી શેષ દ્રવ્યો ખરલમાં નાખી કમળ સ્વરસની ભાવના આપી મર્દન કરી ૧ ભાવના આપી ૧-૨ રતીની ગોળી કરી હ્યો.

માત્રા : ૧ ગોળી

અનુપાન : કસેરુ સ્વરસ

સમય : સવાર સાંજ

ગુણ : ૨૦ પ્રકારના પ્રમેદ, વિશેષતઃ શુક્ર પ્રમેદ, છર્ણુજ્વર અને રાજ્યક્ષમા આદિમાં લાભ કરે છે.

વંધ્યત્વ

લગ્ન થયા પછી જો દંપતી કૃત્રિમ સાધનો વાપરીને ગર્ભ નિરોધ કરનારા નથી હોતાં તો, સ્વાભાવિક રીતે જો વર્ષમાં સ્ત્રી સગર્ભા બને છે જ. અમેરિકામાં ૧ વર્ષના ગાળામાં જો સ્ત્રી ગર્ભ ધારણ નથી કરતી તો લગ્ન ખેરન (વંધ્ય) ગણાય.

વંધ્યત્વના કેસમાં સ્ત્રી અને પુરુષ બન્ને જવાબદાર હોય છે એટલે વંધ્યત્વના એક કેસમાં ખરી રીતે સ્ત્રી પુરુષ બન્નેનો એક કેસ ગણાવો જોઈએ. આ બંનેની સંપૂર્ણ પરીક્ષા કરવી જ જોઈએ. અને સ્ત્રીની પરીક્ષા સૌ પહેલાં કરવી જોઈએ.

વંધ્યત્વનો કેસ આવે કે એનો ઇતિહાસ અર્થાત સંપૂર્ણ વિગતો બરાબર નોંધવી જોઈએ. ન્યુમેનિયા, ટાઇફોઇડ, શીતળા, ઝોરી, ગાલ પચોરિયા કે બીજા કોઈ લાંબી માંદગી જો થઈ હોય તો તે નોંધવું જોઈએ. જનનેન્દ્રિય ઉપર કોઈ ઇજા પહોંચી હતી કે કેમ, કોઈ પેટનું ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું હતું કે કેમ, ખાસ કરી ઓપેન્ડીક્સનું ઓપરેશન થયું હતું? સારણગાંઠનું ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું છે? ચેપી રોગો, લાંબી બીમારી, યૌવન-કાળની શરૂઆતમાં લાંબી બીમારીમાંથી ગ્રસ્ત થવું-આ બધાની વીર્ય ઉપર માઠી અસર થાય છે. કુમારવસ્થા અને યૌવનમાં આવ્યા પછી-બંને કાલમાં અયોગ્ય, અપૂર્ણ ખોરાક સંબંધી તપાસ થવી જોઈએ. એનો ધંધો, ધંધાને અંગેની ઉપાધીઓ, માનસિક ચિંતાઓ શરીરને લાગતો થાક-આ બધાની બરાબર નોંધ લેવાવી જોઈએ. વધુ પડતી બીડીઓ અને દારૂ પીવાથી વીર્યજીવો ઉપર ઘાતક અસર પહોંચે છે એટલે એ બંને લેતો સંબંધી તપાસ, ચાંદી પરમીયાનો ઇતિહાસ, ચાંદી (સિફિલિસ) વંધ્યત્વનું અગત્યનું કારણ નથી પરંતુ પરમીયો (ગેનેરીયા) ખાસ કારણ છે-

કારણ કે વીર્યજીવોનો અભાવ અને વીર્યવાહી સ્ત્રોતોમાં નિરોધ એ જન્મવાનાર હોય છે. સ્ત્રીના પક્ષમાં આર્તવની શરૂઆત અને પુરુષ પક્ષે પ્રથમ વીર્યસ્ત્રાવ દર્શન કયારે થયું હતું, દાઢીમુછો કયારે ફુટેલાં, વગેરે બાબતોની નોંધ લેવાવી જોઈએ.

સ્ત્રી-પુરુષના કામાવેશની તપાસ. પુરુષનું વીર્ય જોતજોતામાં સ્ખલિત થઈ જતું હોય અને સ્ત્રીને સંભોગનો પુરો આનંદ પ્રાપ્ત થતો ન હોય તો તે, સ્ત્રીમાં કામાવેશનો અભાવ, સ્ત્રીપુરુષ બંનેમાં સહસ્ત્રાવ થાય છે કે નહિ? સંભોગનો આનંદ બન્નેને બરાબર પ્રાપ્ત થાય છે? સંભોગ કયી સ્થિતિમાં કયારે કેટલી વખત કરવામાં આવે છે? આર્તવ પહેલાં અને તે પછી એક દંપતી સંભોગ સાધતું, બાકીના દિવસોમાં તે સંભોગ વર્ચ્ય ગણતું. અને લઈને પ્રજા થતી ન હતી. એટલે આ બધી બાબતો બીજાવટથી તપાસવી જોઈએ. પુરુષ જનનેન્દ્રિયનું સમ્યક ઉદ્દીપન દહતા, સંકેતપાલ વગેરે બીજાં આવશ્યક છે.

સ્ત્રીપુરુષના શરીરનો બાંધો સ્થુલતા હોય તો તે, ઊંચાઇ, મેદવૃદ્ધિ, સ્ત્રીપુરુષના જનનેન્દ્રિય ઉપરના વાળની તપાસ, વીર્યહીન પુરુષના આવા વાળ સ્ત્રી જેવા હશે. પુરુષની ખામી હશે તો તેના બગો સ્ત્રી જેવા ગોળ અને મૃદુ હશે.

પુરુષની ગોળીઓ ખાસ તપાસવી જોઈએ. ગોળીઓ નાની કે કઠિન હોય કે મોટી અને પોચી હોય-બંને વીર્યની ખામી દર્શાવનાર છે. વૃષણો બહુ લગ્નડેલાં હોય તો તે ઠીક નહિ.

વીર્યરજ્જુ (સ્પર્મેટિક કોર્ડ) અને વીર્યવાહીની નલિકા (એપિડિડિમસ) બન્નેની પરીક્ષા સારી રીતે કરવી જોઈએ. પછી પૌરુષગ્રન્થિ (પ્રોસ્ટેટ)ની તપાસ કરવી.

સૌથી અગત્યની ખાત પુરૂષના વીર્યની તપાસની છે. વીર્ય તપાસમાં લેવું હોય તો ૪-૫ દિવસ બ્રહ્મચર્ય પાળવા કહેવું અને તે પછીનું વીર્ય અત્યંત સ્વચ્છ, પહોળા મોઢાની નાની શીશીમાં લઈ લેવું અને તે ૦.૫ થી ૧ કલાકમાં પ્રયોગશાળામાં પરીક્ષણ માટે પહોંચાડવું. પુરૂષ સંતતિ નિરોધ માટે પોતાના શિશ્ન ઉપર રબરની ટોપી પહેરે છે એ (કોન્ડોમ)માં પડેલું વીર્ય પરીક્ષામાં કદી ન લઈ જવું. કારણ કે આવી કાગળ જેવી રબરની કાયળીઓમાં જે રસાયનો એની બનાવટમાં વપરાય છે તે વીર્યજીવોને બેહોશ બનાવી દે છે. સંભોગની ચરમાવસ્થામાં ઉપચ્ચ યોનિમાંથી કાઢીને વીર્યનું વિસર્જન બહાર સ્વચ્છ શીશીમાં કરવું જોઈએ. જો આ શક્ય ન બને તો પછી હસ્તક્રિયાથી વીર્ય સ્ખલિત કરીને તે લઈ લેવું જોઈએ. અનેક વખત સંભોગ કરવામાં આવતો હોય તો તેવા પુરૂષને છ સાત દિવસ બ્રહ્મચર્ય પાળવા અને પછી જે વીર્યસ્ત્રાવ થાય તેજ વીર્ય તપાસમાં લેવું જોઈએ. કારણ કે આ પ્રથમ સ્ત્રાવમાં જ ૭૫ ટકા જેટલા વીર્યજીવો હોય છે, પછીના સ્ખલનમાં એટલા ટકા નથી હોતા.

વીર્યપરીક્ષામાં નીચેના મુદ્દાઓ ધ્યાનાર્હ છે.

(૧) એક વખતના સ્ત્રાવમાં વીર્યનું પ્રમાણ ૨ થી ૫ સી. સી જેટલું હોય.

(૨) વીર્યમાં ચીકાસ હોવી જોઈએ. પ્રથમ વખતના વીર્યમાં જેટલી ચીકાસ હોય છે તેટલી પાછલા સંભોગોના વીર્યમાં નથી હોતી.

(૩) વીર્યની ઘટ્ટતા : ૧૦ થી ૩૦ મિનિટ વીર્યને રાખવાથી નીચે પ્રવાહી અને સફેદ ઝાની જાય છે.

(૪) દર સી સીમાં ૬ કરોડ વીર્યજીવ હોવા જોઈએ. અથવા તો સમગ્ર જગ્યામાં ૧૫૦ થી ૨૦૦ મિલિઅન વીર્યજીવ હોવા

જોઈએ. સામાન્ય રીતે દર સી સી દીડ ૪ કરોડ વીર્ય જીવો હોય છે.

(૫) વીર્ય જીવની ગતિ વીર્ય સ્ખલન પછી બે કલાકમાં ૬૦-૭૦ ટકા જીવોમાં સગળગતિ જણાય છે ૬ થી ૮ કલાક પછીનામાં ૨૫ થી ૪૦ ટકા જેટલી ગતિ જણાય છે.

(૬) વીર્ય જીવના માથા ઉપરની કાંઈ અસ્વાભાવિક વા ઈજા.

લગ્ન કર્યા પછી ૧, ૧.૫ કે ૨ વર્ષના માળામાં મોટે ભાગે સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે અને તે માતા બને છે જ. બાળક માટે પ્રત્યેક સ્ત્રીમાં જંખતી હોય છે. બાળકનો તલસાટ સ્ત્રીના જીવનમાં ઓતપ્રોત થયેલો હોય છે. લગ્ન પછી પ્રગ્ન ન થાય એ અનિષ્ટ છે. કુટુંબ આયોજન અને કૃત્રિમ સાધનોના આ યુગમાં પ્રગ્ન ન થાય તો સારું એમ કોઈ કહે પણ ખરું. પરંતુ તેથી કંઈ આપ્તનોત્તર નિવેડો આવતો નથી. વૈધ્યત્વ એ સ્ત્રી માટે વજ્રપાત છે. અમેરિકામાં ૧૯૪૫ માં ૩૫ લાખ લગ્નોમાં સંતાનો થયા હતાં એ તોધાયકું છે. એમ આડસ્ટ્રો કહેવાય છે કે આસરે ૧૫ ટકા જેટલાં લગ્નો વધ્ય રહે છે. ઈંગ્લંડ રોયલ કમીશન ઓન પોપ્યુલેશન (૧૯૩૬) પ્રમાણે વિવાહિત સ્ત્રીપુરૂષોમાં ૧૦ ટકા જેટલાં પ્રગ્ન વગરના હતા. હિંદમાં આવા રીતસરના આકડાઓ એકઠા કરવામાં આવેલા નથી પરંતુ અહીં પણ ૧૦ ટકા જેટલું પ્રમાણ વધ્યત્વનું હશે જ.

આજ સુધી આપણે બધા પ્રગ્ન ન થાય તો, મોટે ભાગે, સ્ત્રીને જ દોષિત ગણતા હતા. સ્ત્રીને પ્રગ્ન ન થાય એટલે પુરૂષ ખીજ સ્ત્રી પરણવાનો જ વિચાર કરતો. ખીચારી સ્ત્રીને જ ફક્ત તપાસવામાં આવતી, દવાઓ પણ એને જ ખવડાવવામાં આવતી બ્યારે પતિરાજ માટે આમાંનું કંઈજ ન હતું.

પરન્તુ હવે સમગ્રયુ છે કે પ્રજાં ન
થવામાં એકદી જીના પક્ષમાં જ દોષ નથી
હોતો, પુરુષમાં પણ હોય છે જ. દક્ષિણમાં
ચાર જીઓ ત્યારે છ પુરુષો અપ્રજા માટે
જવાબદાર જણાયા છે. આવા પુરુષો દ્વારા
કદી પ્રજા થાય જ નહિ. દર ૧૦ લગ્ને એક લગ્ન
નિઃપ્રજા હોય છે એ જીના ચિદિતસક્રાને એક
પડકારરૂપ છે.

વૈકર નામના વિદ્વાને વંધ્યત્વના ૧૦૦૦ કેસો તપાસેલા. તેમાં ૩૦૦ પુરુષોમાં જ, વીર્ય બ્રાજર હતું, ૧૦૦ ના વીર્યમાં વીર્યછલો જ ન હતો. ૫૦૦ માં ક્ષુદ્રપતા હતી પરંતુ નહિ જેવી (સખ દર્દાઇલ) હતી, ૧૦૦ કેસો વંધ્ય, અવંધ્ય કહી શકાય એવી કોટિના હતા. મેકલિયોડ જણાવે છે કે ૧૫૦૦ કેસો તપાસતાં ફક્ત ૫૦ ટકા પુરુષોમાં જ સ્વાભાવિક વીર્ય (નોર્મોસ્પર્મિયા) હતું. હિન્દુસ્તાનમાં પોસે અને ફડકે ૬૨ કેસોનું પરીક્ષણ કરતાં

૨૨.૯ ટકાના વીર્યમાં ખીલકુલ વીર્યહવ ન
હતા, ૪૦ ટકાના વીર્યમાં વીર્યહવે હતા પરંતુ
તે રોગિષ્ઠ જેવા (સગર્ભાઈ) એટલે કે
૬૨ થી ૬૬ ટકા પુરુષોમાં વીર્યની ખામી જણાવે
છે. મુંઝવેના કુટુંબ આયોજન કેન્દ્રમાં ૭૨
સ્ત્રીઓના વંધ્યત્વની તપાસ કરતાં, ૨૦ પતિ-
ઓનાં વીર્ય જ અરાઅર હતાં, આટીના પતિ-
ઓનાં વીર્યમાં ખામી હતી અર્થાત પ્રજા માટે
આવન પુરુષો જવાબદાર હતા.

આ પ્રશ્નમાં વૈદીએ જાગૃતિ લેવા જોઈએ.
અને પોતાનું યોગ્ય સ્થાન આયોજનના
અન્યક પ્રદેશોમાં પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ.
(લિપ્યભારતી)

- આટલું જરૂર કરો - .

* પત્રવ્યવહારમાં ગ્રાહક નંબર જરૂર લખો.
* આપના મિત્રમંડળમાં આ પત્રનો
પ્રચાર કરો,



‘योगना आसनातुं चित्रपट’ इति ३१. १॥ म. ग्रीड^२या मोक्षी मंगला

વૈધક-જગતનાં વિવિધ વર્તમાન

પંડિતશિવશર્માની કહેવાતી બદનક્ષી

મેજસ્ટ્રેટની કોર્ટમાં ચાલતો કેસ

જાણીતા આયુર્વેદિક તખ્તીય પંડિત શિવ-શર્માએ કલકત્તામાંથી પ્રગટ થતા “સચ્ચીત્ર આયુર્વેદ” નામના પત્રના મુખ્ય અધિપતિ પંડિત રામનારાયણ શર્મા અને મજકુર પત્રના મદદશીશ અધિપતિ તથા પ્રકાશક વૈધ સલા-કાન્ત ઝા સામે પોતાની કહેવાતી બદનક્ષી કરવાનો આરોપ મૂકી કરેલા કેસની તપાસ હાલમાં એસ.એન.કે. પોલીસ કોર્ટમાં મેજસ્ટ્રેટ શ્રી ગેહાની સમક્ષ ચાલી રહી છે. આ કેસો આયુર્વેદમાં રસ ધરાવનારાઓમાં ભારે ચકચાર પેદા કરી છે.

આ કેસમાં ફરીયાદી તરફથી શ્રી કૃષ્ણકાંત એમ. દેસાઈ એડવોકેટ અને જવાબદારો તરફથી શ્રી સેલીમ સેમ્યુઅલ એડવોકેટ હાજર થયા હતા.

ફરીયાદીની જુગ્યાની

ફરીયાદીએ શ્રી દેસાઈની તપાસમાં જણાવ્યું હતું કે હું છેલ્લા ૨૫ વર્ષથી આયુર્વેદ તખ્તીય તરીકે પ્રેક્ટીશ કરું છું. હું મુંબઈ સરકારના એટ ફેક્ટરી ઓફ આયુર્વેદીક એન્ડ યુનાની સીન્ટીમ્સ ઓફ મેડસીન્સનો એરમેન છું. તેમજ આયુર્વેદીક અને યુનાની સીન્ટીમ્સ ઓફ મેડસીન્સના બોર્ડનો પ્રમુખ છું. આ ઉપરાંત હું આયુર્વેદ સાથે સંબંધ ધરાવતી સત્તાવાર તથા ખીનસત્તાવાર સંસ્થાઓ સાથે સંબંધ ધરાવું છું. હિંદના ભાગલા પહેલા હું લાહોરમાં પ્રેક્ટીશ કરતો હતો અને ૧૯૪૭ પછીથી મુંબઈમાં પ્રેક્ટીશ કરું છું. હું અને જવાબદારોને ઓળખું છું. જવાબદારોનું પત્ર હિંદુસ્તાનમાં આયુર્વેદનો ધંધો કરનારાઓમાં બહેળો ફેલાવે ધરાવે છે. આ પત્ર મુંબઈમાં કેટલાક લોકો પણ મંગાવે છે અને આ

પત્રની કોમ્પીમેન્ટરી કોપી મળી હતી. પ્રમુખ તરીકે વરણી

ચોલ ઇન્ડિયા આયુર્વેદિક મહામંડળનું આયુર્વેદિક કોંગ્રેસ એ નવું નામ છે, જુનું નામ ૧૯૦૭થી ૧૯૩૮ સુધી રહ્યું હતું. અને તેને નવું નામ ૧૯૩૮ માં આપવામાં આવ્યું હતું. હિંદના આયુર્વેદિક ધંધો કરતી સંસ્થાનું એ પ્રતિનિધિત્વ ધરાવે છે. અને લગભગ બધાજ રેટોમાં એની શાખાઓ છે. ૧૯૩૮ ના ડીસેમ્બર માસમાં મને પહેલી જ વખત આયુર્વેદીક કોંગ્રેસનો પ્રમુખ તરીકે ચૂંટી કાઢવામાં આવ્યો હતો અને તે પછી ચાર વખત મારી પ્રમુખ તરીકે વરણી થઈ હતી.

લખાણોમાં ટીકાઓ

છેલ્લા કેટલાક વખતથી જવાબદારોના પત્રમાં કેટલાંક લખાણો પ્રગટ થયા છે. આ લખાણો આયુર્વેદિક કોંગ્રેસ અને આયુર્વેદ અંગે, મારી પ્રવૃત્તિ અંગે કરવામાં આવ્યાં હતા. આ લખાણોમાં એમ બતાવવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો હતો કે, મારી પ્રવૃત્તિઓ અને એ અંગે મારા હેતુઓ આયુર્વેદિક કોંગ્રેસ અને આયુર્વેદના કામ્ય માટે નુકસાન કરતાં હતા. આ લખાણોમાં કેટલીક ટીકાઓ પણ કરવામાં આવી છે. જેમાં મારી સામે ચોક્કસ આક્ષેપો કરવામાં આવ્યા છે.

બાદ સાક્ષીએ ૧૯૫૫ના જુન માસનો મજકુર પત્રનો અક રજુ કરી જણાવ્યું હતું કે, આ અંકમાં “આચાર્ય વિશ્વનાથ દ્વિવેદી” ના મથાળાં હેઠળના લખાણ પ્રગટ થયું છે. આ લખાણમાંના એક પેસેજ તરફ હું કોર્ટનું ધ્યાન દોરું છું. કદરૂપું કે તે મારા સંબંધમાં છે. તેમાં ૧૯૪૨માં લાહોર ખાતે ભરાયેલ આયુર્વેદીક કોંગ્રેસની બેઠકનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. આ પેસેજમાં મારી સામે કેટલાક આક્ષેપો કરવામાં આવ્યા છે.

આજ અંકના બીજા લખાણ પ્રત્યે સાક્ષીએ કોર્ટનું ધ્યાન ખેંચી જણાવ્યું હતું કે તેમાં પણ મારી સામે ચોક્કસ આક્ષેપો કરવામાં આવ્યા છે.

કેસ કેમ પડતો મુકયો ?

બાદ સાક્ષીએ ૧૯૫૫ ના સપ્ટેમ્બર માસનો અંક રજુ કરી જણાવ્યું કે આ પત્રમાં “આયુર્વેદ પ્રગતિ કેવી રીતે કરી શકે?” ના મથાળા હેઠળ હિંદીમાં એક લખાણ પ્રગટ થયું છે. અને તેમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે આયુર્વેદ પ્રગતિ કરી શકે નહિ, આ લખાણમાં કેટલાક ફકરાઓ છે કે જે મારી બદનક્ષી કરનારા છે. સ્વામી હરીશરણાનંદ “આયુર્વેદ વિજ્ઞાન” નામના પત્રના અધિપતી છે. તેઓ મારી સામે લખાણો લખતા હતા. અને આ લખાણોમાં મારા વર્તન અને લાયકાત અંગે આક્ષેપો કરવામાં આવ્યા હતા. આથી ૧૯૪૪-૪૫ માં તેમની તથા બીજાઓ સામે લાહોરમાં મેં બદનક્ષી કેસ કર્યો હતો. બીજાઓએ તે કેસમાં મારી માગવાથી તથા આક્ષેપો ખેંચી લીધા હતા. જ્યારે સ્વામી છેવટ સુધી કેસ લડવા માગતા હતા. પરંતુ હિંદના લાગલા પડતાં તોફાનો દ્વારા નીકળ્યાં હતાં. અને તેથી મેં લાહોર છોડ્યું હતું અને આ કેસ પડતો મુકયો હતો.

આજ અંકના મજકુર લખાણના એક ફકરામાં ૧૯૩૭ માં ચલાવવામાં આવેલી ચળવળનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. આયુર્વેદ કોંગ્રેસના વાહન ‘વૈદ્ય સમ્મેલન પત્રિકા’ માં શ્રી જાદવજી આચાર્ય એક લખાણ કરી મુંબઈમાં આ ચળવળની શરૂઆત કરવામાં આવી હતી. આ પત્રીકામાં શ્રી જાદવજીએ લખેલાં જે લખાણો હું રજુ કરું છું. અખીલ હિન્દ આયુર્વેદ કોંગ્રેસના સભ્ય તરીકે આ લખાણોવાળા અંકો મને મળ્યા હતા. આ

પત્રિકાના અંકો અત્રે હું રજુ કરું છું. આ ચળવળ પંચમના કેટલાક યુવાન વૈદ્યોએ ઉપાડી હતી. એ વાત ખોટી છે. પંડીત શીવશર્માનો જે ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે તે હું છું. તેમાં આવેલા કેટલાક લખાણોનો સાક્ષીએ તે બાદ ઉલ્લેખ કરી જણાવ્યું કે તેમાં કરવામાં આવેલા આક્ષેપો ખોટા છે.

આ લખાણના એક ફકરામાં જે એવો આક્ષેપ કરવામાં આવ્યો, છે કે લાહોર ખાતે ગોશીસ ખસેડ્યા પછી મેં પહેલી બાગત સભ્યો વધારવામાં કરી હતી કે જેથી તેઓની મદદથી હું મારું ધાર્મિક કામ કરી શકું. આ આક્ષેપ ખોટો છે.

મેં એક અપીલ બહાર પાડવા સીવાય સભ્યો નોંધવાનું કામ કર્યું નથી. પ્રમુખ તરીકે હું જુદી જુદી જગ્યાએ ફર્યો હતો અને વૈદ્યોની સભાઓમાં પૂછવામાં આવેલા પ્રશ્નોના જવાબો આપ્યા હતા. સભ્યો નોંધવા માટે કંઈ ભેદભાવ રાખવામાં આવતો ન હતો.

બાદ સાક્ષીએ કોંગ્રેસના પ્રમુખની ચૂંટણીઓ કેવી રીતે કરવામાં આવતી હતી તથા આ ચૂંટણીઓ અંગે વારંવાર ફેવા ફેરફારો કરવામાં આવ્યા તેને લગતી જુગાની આપી હતી.

બાદ સાક્ષીએ આગળ ચાલતાં જણાવ્યું કે એક ફકરામાં એવો આક્ષેપ કરવામાં આવ્યો છે કે વિરોધ પક્ષની સંખ્યા નાની હોય ત્યાં હું કોંગ્રેસની બેઠક ભરતો હતો એ વાત ખરી નથી. બંધારણ મુજબ કોંગ્રેસની સામાન્ય બેઠક વોટીંગ લઈ જે જગ્યા નક્કી કરે ત્યાં બેઠકો મળતી હતી.

આ બેઠકો કયા કયા શહેરોમાં ભરવામાં આવી હતી. તે શહેરોનાં નામો સાક્ષીએ રજુ કરી જણાવ્યું હતું કે, જે લખાણોમાં કરવામાં આવેલાં આક્ષેપો ખરા નથી.

પહેલો જવાબદાર કોંગ્રેસનો સભ્ય છે. ખીજો જવાબદાર છે કે નહિ તેની મને ખબર નથી.

અત્રે સાક્ષીએ ૧૯૪૭નો ફેબ્રુઆરીનો અંક રજુ કરી જણાવ્યું કે તેમાં પણ કેટલાક આક્ષેપો કરવામાં આવ્યા છે જે ખોટા છે.

બાદ સાક્ષીની હિલત તપાસ શરૂ થઈ હતી જે બાદ કેસની પણ તપાસ મુલતવી રાખવામાં આવી હતી.

આયુર્વેદનું ઉજળું ભાવિ

બરહામપુર (ગંજમ) ખાતે મળેલી અખીલ ઓરીસા આયુર્વેદિક કોંગ્રેસની બેઠકને પ્રમુખ-સ્થાનેથી કરેલા પ્રવચનમાં આયુર્વેદાચાર્ય પંડિત શીવશર્માએ જણાવ્યું હતું કે ઓરીસાની સરકાર આયુર્વેદના શિક્ષણ અંગેના પ્રશ્ન પર વિચારણા ચલાવી રહી છે તે વેળા તેમણે અહીં આગમન થયું છે. મુંબઈ સરકારે તો આ પ્રશ્નની હજીવાદ કરી નાખી છે. આજે ત્યાં આયુર્વેદ અને એલોપથી બંનેની વિચિત્ર રીતે કસોટી કરવામાં આવી છે. અને એના સ્નાતકોને કોઈ પણ હિસાબે આયુર્વેદની પદ્ધતિઓ કહી શકાય નહીં. આજે ભારતના રાજ્યોમાં મુંબઈનું સ્થાન ખુબજ શુદ્ધિમાન અને સુવ્યવસ્થિત રાજ્ય તરીકે રહ્યું છે અને તેણે અનુભવ અને અભ્યાસ બાદ શુદ્ધ આયુર્વેદને અપનાવ્યું છે.

ત્રીવેન્દ્રમ ખાતે અખીલ ભારત આયુર્વેદ કોંગ્રેસમાં થી મોરારજી દેસાઈએ કરેલાં પ્રવચનમાંથી ઉતારાઓ લાંકીને પંડિત શીવશર્માએ જણાવ્યું હતું કે શુદ્ધ આયુર્વેદનો અભ્યાસ કરનાર માત્ર જરૂરી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને વિશ્વાસપૂર્વક આયુર્વેદની પ્રેક્ટીસ કરી શકે છે. અને તો જ તે તેના દરદીઓને પણ પોતાની લાયકાત અંગે ખાતરી કરાવી શકે છે.

પણમાં તેમણે જણાવ્યું હતું કે આયુર્વેદનું ભાવિ ઉજળું છે. આયુર્વેદને ખીલવણી

માટે ભારતના પ્રગતિમાન સભ્યો હવે આગળ વધી રહ્યા છે અને એના માર્ગમાં આવનારા અવરોધ હવે પાંગળાં બની રહ્યા છે અને નજદીકના ભાવિમાં એ સામે કોઈ અવરોધ નહિ રહે. આયુર્વેદની ખીલવણી માટે આગળ રાખવાની આમજનનાને અખીલ કરતાં તેમણે જણાવ્યું હતું કે અનેક પરિષદોમાં “સાંવટી-શીક” સમ્બંધેના અર્થ બહુ છુટથી ઘટાવવામાં આવે છે. આયુર્વેદ પદ્ધતિને સાંવટીશીક પદ્ધતિ સાથે ધોરણસર યનાવવી ત્યારે એ નિવેદનનો કશો અર્થ રહેતો નથી.

તેમણે દાખલા દર્શાવ સાથે જણાવ્યું હતું કે આમજનતાએ એ વસ્તુ સમજાવી નેહએ કે ‘સાંવટીશીક’ ‘એલોપેથીક’ સમ્બંધે એક ખીલનના પ્રવાંયરૂપ નથી પણ અમુક પ્રસંગોમાં તે તદન ભિન્ન ભિન્ન રૂપ ધારણ કરે છે જેમાં કેમીસ્ટ્રી માટે કેમીસ્ટને, શીઝીકસ માટે શીઝીસીસ્ટને અને એન્જીનીયરીંગ માટે એન્જીનીયરની સલાહ લેવામાં આવે છે તેમ આયુર્વેદ માટે કુદરતી અને વિજ્ઞાનીક રીતેજ વૈદની સલાહ લેવી વધુ સારી માનવી નેહએ પણ ભારત સરકાર જીદ પકડીને બેઠી છે કે આયુર્વેદ માટેનો સંપર્ક એલોપેથી માન્દ્રત જ કરવો. વળા તે એમ માને છે કે વહીવટી ક્ષેત્રમાં પણ એલોપેથ દાકતરે આયુર્વેદના અભ્યાસની નિમણુંક કરવી નેહએ અને એના ૧૦૦ પ્રેમોમાથી ૯૯ પ્રેમોમાં જેની નિમણુંક કરવામાં આવી હોય છે તે માટે બાગે તો આયુર્વેદનો વિરોધી હોય છે. આમ હવે આ અકુદરતી પરિસ્થિતિનો અંત આવવો જ નેહએ.

ભારતની આમ જનતા માટે આયુર્વેદ તુલ્યશાનકારક છે યા તો જરીપુરાણી વૈદજીવ પ્રથા છે એમ માનનારાઓ સામે તેમનો વિરોધ નથી. એવો વિચાર ધરાવનારાઓ તેઓની આ વિચારસરણીનો પ્રચાર કરી શકે

છે પણ તેઓને આયુર્વેદનું જ્ઞાપિ ધડવાને કામ અધિકાર નથી. અને જે કોઈ રાજ્ય આ સાદું સત્ય સમજવામાં નિષ્ફળ જશે તેને આ પ્રશ્નના ઉકેલમાં પણ નિષ્ફળતા મળશે.

‘આયુર્વેદ પ્રવીણ’ને માન્યતા

‘આયુર્વેદ જગત’માં નિમ્ન સમાચાર પ્રગટ થયા છે :

ફેકલ્ટીના માર્ચ માસમાં મળેલી બેઠકમાં નીચેના ઠરાવ પસાર કરવામાં આવ્યો છે.

“મુંબઈ શુદ્ધ સમિતિની પદવી આયુર્વેદ પ્રવીણ ફેકલ્ટીએ માન્ય રાખવી અને વૈદ્યકીય કાયદાની કલમ ૨૨ A ની અન્વયે યોગ્યતા શેડ્યુલમાં એ પદવીને સમાવવી તથા સદર પદવીધરોનાં નામો વૈદ્યકીય બોર્ડનાં રજીસ્ટરમાં માન્ય પદવીધરોના નામો જોડે પ્રસિદ્ધ કરવાં.”

આ ઠરાવ ફેકલ્ટીની બેઠકમાં તીવ્ર ચર્ચા પછી અને આઠ વિરૂદ્ધ ત્રણની બહુમતીથી પસાર થયો. ઠરાવનો વિરોધ કરનાર શ્રી. આપાલાલ ગ. શાહ, વૈદ્ય ભાસ્કરરાવ ગોખલે અને વૈ. મોરેશ્વર લેલે હતા.

આ ઠરાવને મુંબઈ સરકારની માન્યતા મળતાં ૧૯૫૭ના ઓક્ટોબર પછી તૈયાર થનારા શુદ્ધ સમિતિના પદવીધરોને રીતસરનું વૈદ્યકીય રેજીસ્ટ્રેશન મળશે તેટલું જ નહિ પણ તેમની ગણતરી D. A. S. F. આદિ નવ્ય સ્નાતકો જોડે થશે.

હિંમ્જાનું વૈદ્ય સંમેલન

તા. ૬, ૭, ૮ મી જુન અધિવેશન

મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળનું ૧૪ મું અધિવેશન હિંમ્જા ખાતે જે તા. ૨૦-૨૧-૨૨ મી એ મળનાર હતું તેની તારીખો બદલીને ૬-૭-૮ મી જુન કરવામાં આવી છે. બંધાને આમંત્રણ પત્રિકા તા. ૨૦-૨૧-૨૨ મીની મળી પરંતુ આ તારીખો રદ થતાં નવી તારીખો કે પુર્વની રદ તારીખોની માહિતી, સ્વાગત સમિતિ કે મંડળે સભ્યોને નથી મોકલી એ કેટલું દુઃખદ ગણાય !

શારીર-સંજ્ઞા વિનિશ્ચય

ગત માસમાં પોદાર આયુર્વેદ કોલેજ ખાતે મુંબઈની આયુર્વેદ અન્વેષણ સમિતિ તરફથી ‘શારીર-સંજ્ઞા-વિનિશ્ચય પરિષદ’ તા. ૪ થી તા. ૧૦ મી મે સુધી યોજાઈ હતી જેમાં મુંબઈ, ગનારસ, ઝાંસી, સુરત, નાસિક, નાગપુર આદિ સ્થળોએથી લગભગ ૫૬ ઉપરાંત વિદ્વાનો હાજર રહ્યાં હતાં. અધ્યક્ષપદે મુંબઈના ડાયરેક્ટર ડો. આયુર્વેદ શ્રી હરિદત્ત શાસ્ત્રી હતા, અને કુશલ સંચાલન સુરતના વૈદ્ય રણજીતરાય દેસાઈએ કયું હતું. એકંદરે પરિષદને સારી સફળતા મળી હતી.

પણ કહેવાય છે કે છેક છેલ્લે દિવસે ધમની-સિરા-નાડી આગળ પરિષદની ગાડી અટકી પડી હતી. અને આ મહત્વની સંજ્ઞાઓ, વિચાર કરીશું અગાડી-કરી મૂકી દેવાઈ છે. ધમની એટલે Artery કે Nerve પર બહુ તીવ્ર મતભેદ હોતાં સંજ્ઞા વિનિશ્ચય નથી થયો. આ પરિષદ અને તે અંગે યોગ્યતા સન્મોન સમારંભના વિશિષ્ટ અહેવાલો અમારા આવતા અંકમાં પ્રગટ થશે. અમે આ પ્રકારની પરિષદ યોજવા માટે મુંબઈની આયુર્વેદ અન્વેષણ સમિતિને અભિનંદીએ છીએ.

શુદ્ધ આયુર્વેદિક અભ્યાસક્રમનું શિક્ષણ

જુન ૧૯૫૬ થી ૨૪ વિદ્યાર્થીઓને જુનિયર શુદ્ધ આયુર્વેદિક અભ્યાસક્રમનું શિક્ષણ આપવા હેતુસર મુંબઈ સરકારે શુદ્ધ આયુર્વેદ વિદ્યાલય, હાથીપોળ, રાજમહેલ રોડ, વડોદરાને માન્યતા આપી છે. આ ઉપરાંત સરકારે ઉત્તર ગુજરાતમાં પાટણના વૈદ્ય કુલાભાઈ એમ. પટેલને ૧૯૫૬ ના શૈક્ષણિક વર્ષ પુરતા શુદ્ધ આયુર્વેદનું શિક્ષણ આપવા માટે ગુરૂ તરીકે માન્ય રાખ્યા છે. તે ઉપરાંત શુદ્ધ સમિતિએ આ અભ્યાસક્રમનો સમય ૩૩ વર્ષને બદલે ૪ વર્ષનો રાખવાનું નક્કી કયું છે.

સૌતિક મ્

લેખક :

(સંકલિત પ્રસૂતિ તંત્ર) શ્રી વૈદ્ય પ્રભુભાઈ ભક્ત આયુર્વેદાચાર્ય, કાબ્યતીર્થ.
પ્રેક્ષિતર ઝા. ના. આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય, મુરત.
(અધ્યાય ૩ : પ્રાકૃત ગર્ભાવસ્થા-આયુ)

પશ્ચાત કપાલાસ્થિ : આ અસ્થિ કરોડના ઉપરના ભાગ સાથે જોડાયેલું હોવાથી આખી ઓપરીને ટેકા આપે છે. તેના બે ભાગ છે. કપાલભાગ અને મૂલભાગ. આ બંને ભાગોની મધ્યમાં લગભગ ગોળાકાર મહાવિવર છે જેમાંથી સુષુપ્તના નાડી નીચે પૃષ્ઠવંશમાં ગળે છે.

પાર્શ્વકપાલાસ્થિયો : ઓપરીની બંને બાજુ પર આવેલા ચોખંડા કપાલાગ્નિયોને પાર્શ્વકપાલ કહે છે. તેઓ પુરઃકપાલ અને પશ્ચિમ કપાલની મધ્યમાં આવેલા છે. શિરની મધ્ય રેખામાં તેઓ પરસ્પર જોડાય છે. આ બંને અસ્થિયોની સહાયતાથી શિરઃસંપુટ સારી રીતે બને છે.

શંખાસ્થિયો : ઓપરીના દરેક પાર્શ્વમાં શંખપ્રદેશમાં પાર્શ્વકપાલિયની નીચે એક એક શેખાસ્થિ આવેલું છે. જેના ત્રણ ભાગો છે. શંખચક્ર કર્ણમૂલપિંડ તથા અસ્મકુટ.

જતુકાસ્થિ : ઓપરીના તળીયાની મધ્યમાં આવેલું છે. તે બંને શંખાગ્નિયો તથા પશ્ચિમ કપાલની આગળ રહેલું છે. તેની આકૃતિ ચામાચીડીયાના જેવી છે. તે આસપાસના અસ્થિયોને મજબુત ટેકા આપે છે.

ઝઝંદાસ્થિ : આ ધનાકાર અસ્થિ ઓપરીના તળીયાના આગલા ભાગમાં આવેલું છે. નાસાગુહાઓનું છાપર તથા બહારની દિવાલો તેમજ નેત્રગુહાઓની અંદરની દિવાલો બનાવવામાં એ મુખ્ય ભાગ લે છે. તેની અંદરનો ભાગ વાદળી જેવો હિંમય છે. બંને અક્ષિકાંટ-રેતી વચ્ચે રહેલું હોવાથી તે બહારથી દેખાતું નથી. તેના મુખ્ય ત્રણ ભાગો છે. મધ્યક્ષક ચાલનીપટલ અને બે પાર્શ્વપિંડો.

સેવનીયો : શરીરમાં કુલ સાત સેવનીયો છે. શિરમાં પાંચ સેવનીયો છે. સત્ત્વકર્મ વખતે તેને બચાવવી જોઈએ.

શિરનીસેવનીયો : આ સેવનીયો કપાલાગ્નિયોના સંયોગ પર હોય છે. જે સંપૂર્ણ કપાલાગ્નિયોના સંયોગોનો વિચાર કરવામાં આવે તો શિરની સેવનીયોની સંખ્યા વધુ થાય છે. પરંતુ અહિં જે પાંચ સંખ્યા બતાવી છે તેથી ફલિત થાય છે કે મૂર્ધ (Skull) ના ઉર્ધ્વ ભાગમાં જે સ્પષ્ટતથા માલમ પડે છે. તેની ગણના કરવામાં આવી છે.

ગૃહસેવની : (Frontal or Metopic Suture) આ સેવની પુરઃકપાલના મધ્યમાં બાલ્યાવસ્થામાં જોવામાં આવે છે. યુવાવસ્થામાં તે જોવામાં આવતી નથી. કાઈકાઈ વખત છેવટ સુધી કાયમ રહે છે.

પુરઃસેવની : (Coronal Suture) આ સેવની પુરઃકપાલ અને પાર્શ્વકપાલોની મધ્યમાં રહેલી છે.

પશ્ચિમસેવની : (Lamboid Suture) આ સેવની પશ્ચિમકપાલ અને પાર્શ્વકપાલોની મધ્યમાં રહેલી છે.

મધ્યસેવની : (*Sagittal suture*) આ સેવની બંને પાર્શ્વકપાલોની મધ્યમાં શિરના મધ્યમાં ગુઢસેવનીની રેખામાં હોય છે.

પાર્શ્વસેવની : (*Temporal suture*) આ સેવની પુર:પાર્શ્વ અને પશ્ચિમ કપાલોની નીચેની અસ્થિઓના સંયોગસ્થાન પર હોય છે. શિરની સેવનીઓ બહારથી જોઈ શકાતી નથી.

ઉપર કહેલી સેવનીઓના ત્યાં સંયોગ થાય છે ત્યાં એક હલકું પાતળું આવરણયુક્ત રિક્તસ્થાન હોય છે. તેને રન્ધ્ર (*Frontanallis*) કહે છે. નાના બાળકોના શિરમાં આ સ્થળે અસ્થિઓ પરસ્પર સંધાયેલા ન હોવાથી આ રન્ધ્રો હોય છે. જે વરસ બાદ આ રન્ધ્રો પુરાઈ જાય છે પરંતુ બીજા ભાગો કરતા એ સ્થળે ખોપરી સહજ કામલ રહે છે.

અક્ષરન્ધ્ર : (*Anterior fontanelle*) આ રન્ધ્ર મધ્ય પુર: અને ગુઢ સેવનીના સંયોગ સ્થાન પર હોય છે. આનો આકાર પતંગ (*Kite*) ના જેવો હોય છે. આ સ્થળ પર ચાર અસ્થિઓના સંયોગ થાય છે. પ્રસવના નિર્ણયમાં આ રન્ધ્રો બહુજ ઉપયોગી છે. યોનિમાર્ગમાં અંગુલિઓનો પ્રવેશ કરવાથી આનું સમ્યક્ જ્ઞાન થાય છે. આ રન્ધ્ર ત્રણેય બાજુ હોય છે.

શિવરન્ધ્ર : (*Posterior Fontanelle*) આ રન્ધ્ર ત્રિકોણ હોય છે. આ પશ્ચિમ સેવની અને મધ્ય સેવનીના આગલા ભાગમાં રહેલું છે. આ ત્રણ અસ્થિઓના સંયોગથી બનેલું છે.

ગર્ભનો કપાલ વ્યાસ : (*Diameters of the foetal skull*) પ્રસવ ક્રિયાના સમ્યક્ જ્ઞાન માટે ગર્ભના કપાલના લિન્ગ લિન્ગ વ્યાસોનું માપ બહુજ અતિ આવશ્યક છે. આ વ્યાસો ગર્ભ કપાલના ઉર્ધ્વ ભાગના બિન્દુ લિન્ગ લિન્ગ બિન્દુથી માપવામાં આવે છે.

ગ્રૈવઅક્ષરન્ધ્રિકવ્યાસ : (*Cervico or submento bregmatic diameter*) ગ્રીવા અને શિરની સંધિના (ત્રિજુક) મધ્યબિન્દુથી અક્ષરન્ધ્રના મધ્ય બિન્દુ સુધીના આ વ્યાસની લંબાઈ ૩૩૩ ઇંચની છે.

લલાટઐષ્ઠિકવ્યાસ : (*Fronto mental diameter*) હાનુના મધ્યબિન્દુથી લલાટ ક્ષેત્રના ઉન્નતભાગ સુધીના આ વ્યાસની લંબાઈ ૩૩ ઇંચની હોય છે.

અનુશીર્ષોત્તરઐષ્ઠિકવ્યાસ : (*Supra occipito mental diameter*) ત્રિજુક અર્ધાંત હાનુના મધ્ય બિન્દુથી મધ્ય સીમન્તના દ્વિષ્ઠ સ્થલ સુધીના આ વ્યાસની લંબાઈ ૫૫ ઇંચ છે.

અનુશીર્ષ ઐષ્ઠિક વ્યાસ : (*Occipito mental diameter*) ત્રિજુકના અગ્રભાગથી શિવરન્ધ્ર સુધીના આ વ્યાસની લંબાઈ ૫૫ ઇંચ જેટલી છે.

અનુશીર્ષાધર લાલાટિક વ્યાસ : (*Sub-occipito frontal diameter*) પશ્ચિમ શિર અને ગ્રીવાની સંધીથી લલાટના ઉત્તર સુધીના આ વ્યાસની લંબાઈ ૪૪ ઇંચ છે.

અનુશીર્ષાધર અક્ષરન્ધ્રિક વ્યાસ : (*Sub-occipito bregmatic diameter*) પશ્ચિમ શિર અને ગ્રીવાની સંધીથી અક્ષરન્ધ્ર સુધીના આ વ્યાસની લંબાઈ ૩૩૩ ઇંચ છે.

અનુશીર્ષનાસામૂલિક વ્યાસ : (*Occipito frontal diameter*) નાસામૂલિથી શિવરન્ધ્ર અથવા પશ્ચિમાર્ધ સુધીના આ વ્યાસની લંબાઈ ૪૪૪ ઇંચની છે.

પાર્શ્વકપાલિક વ્યાસ : (*Bi-Parietal diameter*) આ કપાલના સૌથી પહોળા ભાગ બંને પાર્શ્વોમાં રહેલા પાર્શ્વસ્થિઓના સૌથી વિશેષ ઉત્તરેય હલકા ભાગના મધ્ય ભાગનો માપ છે આની લંબાઈ ૩૩૩ ઇંચ છે.

શાખયૌગ્મિક વ્યાસ: (Bi-Temporal diameter) કપાલની બંને શખાસ્થિઓના મધ્યેના વ્યાસ છે આ બંને શખાઓની પુર સેવનીના મધ્ય ગિન્દુનો વ્યાસ છે આની લંબાઈ ૩ ઇંચ છે.

કપાલના વર્તુલનો માપ. (Circumferences of the skull)

અનુશીર્ષાધર બ્રહ્મરન્ધ્રિક પરિધિ. કપાલનો વર્તુલ ૧૧ ઇંચનો છે

અનુશીર્ષ નાસામૂલિક પરિધિ. પશ્ચાત કપાલ અને નાસામધ્યની પરિધિ ૧૩.૧ ઇંચની છે.

અનુશીર્ષાંતર ચૈષ્ણુક પરિધિ : પશ્ચાત કપાલ અને હનુની પરિધિ ૧૪ ઇંચની છે

શબ્દપરીક્ષા-ગર્ભહૃત્સ્પન્દનશ્રવણમ્ - માતૃહૃત્સ્પન્દન (વ્યાનગતિ) પરીક્ષા- પાચમા મહીનામાં ગર્ભમાં ખાસ લક્ષણો જોવામાં આવે છે જેથી સગર્ભાવસ્થાનો નિર્ણય સરળતાથી થઈ શકે છે. આ લક્ષણો નીચે મુજબ છે. ગર્ભહૃત્સ્પન્દન-ગર્ભના અગાનુ જ્ઞાન અને ગર્ભની ગતિઓ ગર્ભહૃત્સ્પન્દન (Foetal heart sounds) ગર્ભનું હૃદય ચોથા મહીનામાં વ્યક્ત થાય છે. અને ત્યારથી જ તેના સંકેત વિકાસનું કાર્ય શરૂ થાય છે. પરંતુ તેના અવાજ તે સમયે સરળતાથી સંભળાતો નથી સામાન્યતઃ ૧૮ મા અડવાડિયાથી ગર્ભ હૃદયના સ્પન્દનો સંભળાય છે. આની સખ્યા પ્રતિ મિનિટ ૧૨૦ થી ૧૬૦ સુધી અને સાધારણ રીતે ૧૪૦ સખ્યા હોય છે માતાના હૃદયની ગતિથી ગર્ભના હૃદયની ગતિ દ્વિગુણ હોય છે. ગર્ભના હૃદયના સ્પન્દનો ઉદર પ્રાચીની સાથે કાન લગાવવાથી અથવા ગર્ભહૃત્સ્પન્દન શ્રવણ નથી સંભળાય છે ગર્ભના હૃદયના સ્પન્દનો સાંભળતી વખતે યત્ન ઉદર પ્રાચીર પર ન્યુનાધિક દયાળી સાંભળવાની કેશિષ કરવી જોઈએ કારણ કે કોઈ કોઈ વખત થોડા દયાળુથી સારી રીતે શબ્દો સંભળાય છે બ્યારે કોઈ કોઈ વખત અધિક દયાળુથી સારી રીતે શબ્દો સંભળાય છે.

ગર્ભહૃત્સ્પન્દનના ફાયદાઓ (૧) ગર્ભહૃત્સ્પન્દનના શ્રવણથી સગર્ભાવસ્થાનો નિર્ણય નિસંશય થઈ શકે છે (૨) સ્પન્દનના શ્રવણથી ગર્ભની ગતિનું જ્ઞાન થાય છે પ્રથમ બ્યારે ગર્ભોદક વધુ પ્રમાણમાં હોય છે ત્યારે ગર્ભના હૃદયના સ્પન્દનો નાભિની નીચે મધ્ય રેખામાં સંભળાય છે (૩) ગર્ભના આસનનું જ્ઞાન થાય છે. ગર્ભના અગ વિશેષતઃ માતાની શરીર મધ્ય રેખાની સાથે જે સંબંધ હોય છે તેને ગર્ભનું આસન કહે છે આના ચાર પ્રકારો હોય છે. (૪) કેટલાક વિદ્વાનોનું મતવ્ય છે કે ગર્ભની યથોચિત વૃદ્ધિ થઈ હોય તો હૃદયની ગતિ ક્રમિક અદ્ય હોય છે અને જો વૃદ્ધિ સારી રીતે થઈ ન હોય તો ગતિ ક્રમિક અધિક હોય છે. (૫) ગર્ભિણીનો ગર્ભાશયમાં ગર્ભ એક અથવા તેથી અધિક હોય તો તેના નિર્ણય કરવામાં ગર્ભહૃદય શબ્દ શ્રવણ એક ઉત્તમ ઉપાય છે જો એકી વખતે બે ભિન્ન ભિન્ન પરીક્ષકો ભિન્ન ભિન્ન સ્થળ પર ગર્ભહૃદયના સ્પન્દનો સાંભળતા હોય અને જેની ગતિ માતાના હૃદયની ગતિથી તથા એક બીજાથી ભિન્ન હોય અને વારંવાર સાંભળવાથી બે સ્થળે સ્પન્દનો સંભળાતા હોય તો યમ ગર્ભની ઉપસ્થિતિ નિસંશય જાણવી. (૬) ગર્ભની આપતિઓનું જ્ઞાન પણ તેના હૃત્સ્પન્દન શ્રવણથી થાય છે માતા જો જવરથી પીડિત હોય તો ગર્ભના હૃદયની ગતિ વધી જાય છે. ગર્ભાશયના સંકેતથી-અપરો અને નાલ ઉપર દયાળુ પડવાથી હૃદયની ગતિ મદ થઈ જાય છે જો હૃદયની ગતિ ૧૦૦ થી ઓછી અને ૧૬૦ થી વધુ હોય

તો તેને રોગગ્રસ્ત જાણવો. પ્રસવના સમયના ગર્ભહૃત્સ્પન્દનોનું શ્રવણ એક બહુજ ઉપયોગી કાર્ય છે. જે પ્રસવમાં વિલંબ ન હોય અને ગર્ભહૃદયની ગતિ '૧૦૦' થી અલ્પ હોય તો કૃત્રિમ વિધિથી ગર્ભને તરત જ બહાર કાઢવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. (૭) વારંવાર પ્રયત્ન કરવા છતાં પણ ગર્ભના હૃદયના સ્પન્દનો સંભળાય નહીં તો ગર્ભનું મૃત્યુ જાણવું.

ગર્ભના હૃદયના શબ્દો તેક્રિયા અગર ઓશિકાની નીચે રાખેલી ધડિયાળના શબ્દોની સમાન સંભળાય છે.

માતૃહૃત્સ્પન્દન પરીક્ષા : ગર્ભાધાન થયા બાદ તે સ્ત્રીએ પોતાના શરીરની સંપૂર્ણ તપાસ કરાવવી ઘણી જ જરૂરી છે. કેટલાક રોગો ખતરનાક હોય છે જે સગર્ભાવસ્થાને કારણે વધુ દુઃખદાયી બને છે. જેમકે હૃદયના રોગો, સગર્ભા સ્ત્રીમાં હૃદયના રોગો ઘણીવાર જોવામાં આવે છે. મુખ્યત્વે માછટલવાલની વિકૃતિ વધુ જોવામાં આવે છે. સગર્ભાવસ્થાને કારણે હૃદય પર પણ બોજ આવે છે, અને વધેલું ગર્ભાશય પણ હૃદયના કાર્યને મંદ બનાવે છે. હૃદયની પરીક્ષા કરતી વખતે રૂમેટીઝમનો ખાસ ખ્યાલ રાખવો જોઈએ. રોગનો નિર્ણય કરતી વખતે પૂર્વ ઇતિહાસ લેવો બહુ જ અગત્યનો છે. આ સિવાય છેલ્લો હૃદયના રોગનો હુમલો તથા તેની મંદતા યા ઉગ્રતા વગેરે પર વિશેષ ધ્યાન રાખવું આવશ્યક છે.

પ્રશ્નપરીક્ષા-પૂર્વરજઃકાલ : આર્તવપ્રવૃત્તિનો પ્રથમ કાલ-આર્તવનો વર્ણુ-આર્તવનું પ્રમાણુ-આર્તવસ્ત્રાવની અવધિ-અનુષંગી લક્ષણુ-આર્તવ પ્રવૃત્તિ ચક્રકાલ-સ્ત્રાવનું સંગઠન વસ્ત્ર પરીક્ષા આ ભાવોનું પ્રશ્નદ્વારા સમ્યક્જ્ઞાન મેળવી લેવું જોઈએ.

પૂર્વપ્રસવવૃત્તાની વિશેષ : કુલ પ્રસવોની સંખ્યા-ગર્ભસ્ત્રાવ-ગર્ભપાત-અકાલ પ્રસવ મૃતવત્સજન્મ-બાળકોના મરણોની સંખ્યા-મરણનું કારણ અને કયા રોગથી મૃત્યુ થયું છે. વગેરે બાબતોનું જ્ઞાન પ્રશ્ન પરીક્ષાદ્વારા જાણી લેવું. જેથી તદ્દનુસાર ચિકિત્સા કરી શકાય છે.

વ. અન્તિમ રજોદર્શન તિથિ : ગર્ભસ્કુરણારંભતિથિ-ગર્ભાન્તિમ ચેષ્ટન તિથિ-સ્તન અને ઉદરના પરિવર્તનો પુર્વકાળનું અને વર્તમાન કાળનું સ્વાસ્થ્ય-અન્તિમ શિશુની જન્મ તિથિ-મૃતસંસ્થાન તથા પાત્રક સંસ્થાનની અવસ્થા-મળમુત્ર પ્રવૃત્તિની સંખ્યા તથા પ્રમાણુ અન્ય કોઈ અંગના વિકારો તથા યોનિ વ્યાપદો.

પ્રબંધિનીના પ્રશ્ન પરીક્ષા : આ વિની શરૂઆત કયારે થઈ? જરાયનું વિદરણ થયું કે નહીં? થયું હોય તો કયારે? પ્રવાહણ માટે ચેષ્ટા કરે છે કે નહિ?

સંહનનથી શરીરની પરીક્ષા : સંહનન એટલે ખાંધા અનુસાર શરીરની પરીક્ષા-સમાન અને સુવિભક્ત હાડકાંવાળાં-મજબુત સાંધાવાળા-સુસ્થિત માંસ અને લોહીવાળા શરીરને સુસંહત એટલે સારા ખાંધાવાળું કહયું છે. તેમાં સુસંહત શરીરવાળા બળવાન હોય છે. આથી વિપરિત અલ્પ બળવાળા અને સંહનના મધ્યમપણાથી મધ્યમ બળવાળા થાય છે.

સાત્મ્યથી દેહની પરીક્ષા : સતત સેવન કરવાથી જે દ્રવ્ય અનુકુળ થઈ જાય તેને સાત્મ્ય કહે છે. તેમાં ઘી-દૂધ તેલ-માંસ રસ વગેરેના સાત્મ્યવાળા અને સર્વ રસના સાત્મ્ય વાળા હોય તેઓ બળવાન કલેશ સહન કરનાર અને દીર્ઘાયુ હોય છે. જેઓ રક્ષ સાત્મ્યવાળા અને એક રસના સાત્મ્યવાળા હોય છે તેઓ બહુધા અલ્પ બળવાળા અને અલ્પ કલેશ સહન કરી શકનાર હોય છે અને અલ્પાયુ હોય છે. તેમને ઔષધોપચારની જરૂરિયાત રહે છે. જેઓ મિશ્ર સાત્મ્યવાળા હોય છે તેઓ મધ્યમ બળવાળા હોય છે.

સત્વથી દેહની પરીક્ષા : મત્વ એટલે મન. તે આત્માની સાથેના સંયોગથી શરીરનું તંત્ર ચલાવનાર છે. બળના બેદથી તેના ત્રણ પ્રકારો છે. પ્રવર-મધ્ય અને અવર-આથી પુષ્પ ક્ષેપ-સાધારણ અને ફલકા સત્વવાળા થાય છે. પ્રવર સત્વવાળા થાય છે. પ્રવર સત્વવાળા બહુજ નાના શરીરવાળા હોવા છતાં પણ આપ મેળે આવેલી અને નિમિત્તથી આવેલી મોટી વેદનાઓને સત્વગુણની અધિકતાને કારણે વ્યથા વગર સહન કરી શકે છે. મધ્ય સત્વવાળા બીજાઓની વેદનાતું ઉદાહરણુ લઘુ પોતે પોતાને આધારે રહે છે અને બીજાઓના આધારે પણ રહે છે. હીન સત્વવાળા વેદના સહન કરવામાં અશક્તિમાન હોય છે.

આહાર શક્તિથી શરીરની પરીક્ષા : આહાર શક્તિની પરીક્ષા ખાવાની શક્તિ ઉપરથી અને પાચનશક્તિ ઉપરથી કરવી. કારણ કે બળ અને આયુ-આહારને આધીન છે.

વ્યાયામ શક્તિથી દેહની પરીક્ષા : વ્યાયામની પણ કામ કરવાની શક્તિથી પરીક્ષા કરવી. ત્રણ જાનના બળનું અનુમાન કામ કરવાની શક્તિથી જ થાય છે. અને બળ બેદ બેદને જ તીક્ષ્ણ-મૃદુ અને મધ્યમ ઔષધની યોજના કરવી જોઈએ.

વયથી દેહની પરીક્ષા : કાળના પ્રમાણની વિશેષ અપેક્ષા રાખનાર શરીરની અવસ્થાને વય કહે છે. તે વય સ્થુલભેદ પ્રમાણે ત્રણ પ્રકારનું છે. બાલ-મધ્ય અને જીર્ણ. તેમાં 'બાલવય' પરિપક્વ ધાતુ વગરનું સ્ત્રી પુરુષદ્વિતક (આર્તવ પ્રવૃત્તિ-સ્તનવિકાસ દાદી-મૂછ વગેરે) લક્ષણો ઉત્પન્ન ન થયા હોય તેનું 'કામજતાભયુ' ક્લેશ સહન કરી ન શકનાર સંપુર્ણ બળ વગરનું તથા કદ પ્રધાન ધાતુવાળું ૧૬ વર્ષ સુધીનું છે અને આગળ જતાં ધાતુના ગુણવાળું પરંતુ ઘણું અર્ધ અસ્થિર ચિત્તવાળું ૩૦ વર્ષ સુધીનું 'બાલવય' કહે છે.

બળ-વીર્ય-પૌરુષ-પરાક્રમ-ગ્રહણ-ધારણ-રમરણ-વચન વિજ્ઞાન અને સર્વ ધાતુના ગુણની સમાનતાવાળું બળ તથા અસ્થિર સત્વયુક્ત અને ૬૬ ધાતુઓવાળા પિત્તપ્રધાન ૬૦ વર્ષ સુધીના વયને મધ્યવય કહે છે.

ત્યાર બાદ ઇન્દ્રિયો, બળવીર્ય, પૌરુષ, પરાક્રમ ગ્રહણ ધારણ રમરણ, વચન અને વિજ્ઞાનવાળું હીન ગુણવાળી ધાતુઓના સમુહવાળા ૧૦૦ વર્ષ સુધીના વયને જીર્ણવય કહે છે.

મૂત્ર પરીક્ષા : પ્રાતઃકાળે રોગીનું મૂત્ર પહેલી અને છેલ્લી ધાર છોડી કાચ અથવા કાંસાના વાસણમાં એકઠું કરવું. તેમાં તેલનું જિંદુ ઘાસની સળીથી નાખવું. જિંદુ નાખતાં જ પ્રસરી જાય. તો રોગ સાધ્ય જાણવો. જિંદુ તેજ સ્થિતિમાં રહે તો રોગ કષ્ટસાધ્ય તથા જિંદુ નીચે જઈ ઉપર આવે અથવા મધ્યમાં છિદ્ર દેખાય અથવા મૂત્ર ધૂણવણુંનું અથવા રક્તવણુંનું હોય અથવા જિંદુ નીચે ભેરી જાય અથવા મૂત્ર સાથે મળી જાય તો રોગ અસાધ્ય જાણવો. પિત્તની અધિકતા હોય મો મુત્ર પીળું ગરમ અને પરપોટાવાળું હોય છે. કંકની અધિકતા હોય તો મુત્ર મેલું-સ્વેતવણું તથા શીણવાળું હોય છે. વાત પિત્તથી દૂષિત મુત્રમાં તેલનું ટીપું નાખવાથી કાળારંગના પરપોટા થાય છે. વાત અને કદ દુષિત મૂત્રમાં તેલનું ટીપું નાખવાથી તેલ અને મૂત્ર મળી જઈ કાંઈના જેવું દેખાય. કદ અને પિત્ત મિશ્રિત પાંડુવણું હોય છે. ત્રણે દોષોથી દુષિત મુત્ર રક્ત અથવા ધૂણવણું હોય છે.

મળ પરીક્ષા : વાયુના પ્રકોપથી શીણ યુક્ત-રક્ત-ધુણવણું અને તેનો ચોથો અંશ પાણી જેવો હોય છે. પિત્તના પ્રકોપથી મળ લીલો-પીળો દુર્ગંધી-કષ્ણ અને શિથિલ હોય છે. કદ જ પ્રકોપથી મળ સ્વેત કિંચિત્ આર્દ્ર તથા સ્નિગ્ધ હોય છે. વાત કદની પ્રધાનતાને કારણે મળ આર્દ્ર-સ્વામ અને પરપોટાથી યુક્ત હોય છે. વાત પિત્તની પ્રધાનતાને કારણે મળ પીળો-કાળો-આર્દ્ર અને અંદર ગાંડવાળો હોય છે. પિત્ત કદની પ્રધાનતાને કારણે પીળો તથા સ્વેન વણવાળો હોય છે. ત્રણે દોષોની અધિકતાને કારણે મળ સફેદ પીળો-કાળો-

લોકો ગર્ભરહિત હોવા છતાં પણ સ્ત્રીને સગર્ભા કહે છે. આજ રક્ત ન્યારે સૌમ્ય વગેરે હેતુઓથી વિપરિત ઉષ્ણ કારણોથી અચાનક કાકતાલીય ન્યાયથી અથવા ઉત્તમ વૈદ્યદ્વારા પ્રયુક્ત ઔષધિઓથી પ્રવૃત્ત થવા લાગે છે ત્યારે આ રક્તમાં ગર્ભના શરીરને ન જોઈ મુદ લોકો ભૂતો દ્વારા શરીર હરાઈ ગયો છે એમ કહે છે.

રાક્ષસોથી ઝોજનું અપહરણ થવું સંભવ છે પરંતુ સ્થુલ શરીરનું અપહરણ થવું સંભવ નથી. કારણ કે પ્રવૃત્તિમાં ઇચ્છા અને શક્તિ આ બે જ કારણ હોય છે. પરંતુ તેને શરીરની ઇચ્છા નથી એટલા માટે તે ઇષ્ટ નથી. ઝોજને અપહરણ કરવાની શક્તિ નથી એટલા માટે તે પણ સંભવ નથી. કોઈ વખતે કોઈ અમાનુષ-રાક્ષસ વગેરેએ કોઈના શરીરનું અપહરણ કર્યું છે એવું જોવામાં આવ્યું નથી.

જો દશ્ય વાતનું ઉલ્લંઘન કરી કોઈ ભૂત પોતાની અતિશય શક્તિને કારણે ગર્ભના શરીરના નાશમાં પ્રવૃત્ત થઈ જાય તો સમય મળવા પર તે માતાના શરીરનો કેમ ઉપેક્ષા કરે? (તેની ઉપેક્ષા કરવી નહીં જોઈએ-તેનું પણ અપહરણ કરવું જોઈએ).

વાતઅસ્તિ : (૧) મૂત્રના ઉપસ્થિત વેગને રોકવાથી કુપિત થયેલો વાયુ અસ્તિના મુખને બંધ કરી દે છે ત્યારે મૂત્રનો અવરોધ-વેદના અને કણ્ડુ (શિશ્નના અગ્ર ભાગમાં) થાય છે. (૨) કોઈ કોઈ વખત વાયુનો અત્યધિક પ્રકોપ થવાથી વાયુ પોતાના સ્થાનથી અસ્તિને ખસેડી ગર્ભની સમાન ઉપરથી ઉત્થિત-સ્થુલ-પરિપ્લુત (કુલેલી) કરી દે છે. આથી શૂળ-સ્પન્દન-દાહ-ઉદ્વેગન થાય છે અને ટીપે ટીપે મૂત્ર આવે છે. અસ્તિને દબાવવાથી ધાર-પૂર્વક મૂત્ર આવે છે.

મેઢાવૃદ્ધિ : જે સ્ત્રીઓ મેદસ્વી હોય છે, તેને પ્રાયઃ આર્તવ પ્રવૃત્તિ સમ્યક્તયા થતી નથી. જેમ જેમ મેદ વધતો જાય છે તેમ તેમ તેના ઉદરની વિશેષ વૃદ્ધિ જોવામાં આવે છે. આગળ જતાં કોઈ વાર બે માસે અથવા કોઈકવાર ત્રણ માસે આર્તવપ્રવૃત્તિ થાય છે. ઉદરનો ઉત્સેધ વધુ હોવાથી કેટલીક વાર સગર્ભાવસ્થાનો ભ્રમ થાય છે. આવી અવસ્થા ઉત્પન્ન થાય ત્યારે સગર્ભાવસ્થાના બીજા લક્ષણો જોઈ સંશયને દુર કરવો જોઈએ. મેઢાવૃદ્ધિથી પીડિત સ્ત્રીને મેદને હરનારા ઔષધો આપવા બહુજ જરૂરી છે. આર્તવની અનિયમિત પ્રવૃત્તિના કારણો બહુ છે તેને દુર કરવા પ્રયાસ કરવો જોઈએ. જે સ્ત્રી સગર્ભા હોય તો તેના લક્ષણો સ્પષ્ટતયા માલમ પડે છે.

ઉદરમ્ : ઉદર રોગને કારણે ઉદરની વૃદ્ધિ બહુ જ થાય છે. આ વૃદ્ધિને જોઈ કેટલાક નવીન ચિકિત્સકો ઉતાવળથી કહી દે છે કે સ્ત્રી સગર્ભા છે પરંતુ વાયુના પ્રબળ પ્રકોપને કારણે રક્ત વિના ગર્ભના જેવી ઉદરની વૃદ્ધિ થાય છે. જેને વાતોદર કહે છે. આ પ્રકારના ઉદરની શાન્તિ વાયુનાશક ઉપચારથી થાય છે.

રક્તગુદ્મ : ગર્ભાશયમાં રજોવહાસિરા રજને લાવે છે. તે રજ પુષ્પના રૂપમાં પ્રત્યેક માસે પ્રવૃત્ત થાય છે. જે તેની પ્રવૃત્તિ રોગ યા અન્ય કારણોને પરિણામે ન થાય તો તે રજ ગર્ભાશયમાં સંચિત થાય છે. આ કારણથી સ્ત્રીઓને રક્તગુદ્મ થાય છે.

આ રો ગ્ય સિન્ધુ

સંપાદક: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કર

અંકાંશન: આ માસિક દર માસની પહેલી તારીખે પ્રગટ થાય છે. જન્યુઆરીથી આ પત્રનું વર્ષ શરૂ થાય છે. અને ડિસેમ્બરમાં પૂરું થાય છે અંકો સ્ટોકમાં હોય ત્યાં સુધી પ્રથમ અંકથી જ ગ્રાહક કરવામાં આવે છે.

લવાજમ: આ પત્રનું હિંદમાં વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૪ છે. પરદેશમાં શિલિંગ ૮ છે. છુટક નકલ ૧ના આના ૮ છે. રૂ. ૪ મનીઓર્ડરથી અગાઉથી મોકલવાં વધુ હિતકર છે. વી. પી. થી મંગાવનારને આના નવ વધુ પડશે,

મુંબઈ, અમદાવાદ, સુરત અને સુરેન્દ્રનગરના સ્થાનિક ગ્રાહકોએ લવાજમ નીચેના સ્થળોએ ભરવું: સિન્ધુ આયુર્વેદિક ફાર્મસી, ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ. ગાંધી રોડ, અમદાવાદ. લીમડા ચોક, સુરત. મૂળીનો ઉતારો, સુરેન્દ્રનગર.

લેટપુસ્તક: આ પત્રના ગ્રાહક થનારને દર વર્ષે એક ઉત્તમ વૈદ્યક પુસ્તક લેટ તરીકે આપવામાં આવે છે આ વર્ષે લેટ પુસ્તક તરીકે “આયુર્વેદીય યાત્રિ વિજ્ઞાન” ભાગ-૪ આપવામાં આવ્યું છે.

વ્યવસ્થા: અંક વિશે તથા લવાજમ મોકલવા શે તમામ પત્રવ્યવહાર, વ્યવસ્થાપક “આરોગ્ય સિન્ધુ” સિન્ધુ આયુર્વેદિક ફાર્મસી, ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ એ શિરનામે કરવો.

અંકો વ્યવસ્થાપકની દેખરેખ હેઠળ પોસ્ટ કરવામાં આવે છે. છતાંય અંક ગેરવહેલે જાય તો ગ્રાહકે સ્થાનિક પોસ્ટ ઓફિસમાં તપાસ કરવી. અંકો સિલકમાં હશે ત્યાં સુધી, બીજાવાર આપવામાં આવશે, પણ ગેરવહેલે થતાંજ આ રીતે ફરીથી અંક મેળવી શકશે, તે પણ તા. ૧૫મી સુધી ફરિયાદ મળતાં તેના પર ધ્યાન અપાશે.

શિરનામામાં ફેરબદલ હશે તો માસની ૨૫ મી સુધીમાં જણાવ્યું હશે તોજ ફેરબદલ થઈ શકશે. અન્યથા જીને શિરનામે જ અંક જશે

પત્રવ્યવહારમાં ગ્રાહક નંબર લખવો ખાસ જરૂરી છે.

સંપાદન: આયુર્વેદ અને આયુર્વેદને લગતા ઉચ્ચ વૈદ્યકીય દષ્ટિએ લખાયેલા લેખોને આ પત્રમાં સ્થાન મળે છે. લેખ મળ્યા બાદ તેના સ્વીકાર કે અસ્વીકારનો ઉત્તર એક માસ બાદ આપવામાં આવે છે. અસ્વીકૃત લેખ સાથે જરૂરી સ્ટેમ્પસ ખીટ્યા હોય તો તે લેખ પરત મોકલવામાં આવે છે. સ્વીકૃત લેખ સમય અને સ્થળ પ્રમાણે યોગ્ય પદ્ધતિએ પ્રગટ કરવામાં આવે છે.

સંપાદક સાથે અગાઉથી સમય નક્કી કરી મુલાકાત લઈ શકાય છે.

વૈદ્યો, વૈદ્યકીય વિદ્યાર્થીઓ, ડૉક્ટરો અને આયુર્વેદ ના અભ્યાસીઓને આયુર્વેદ અને આરોગ્યને અનુલક્ષી લખાયેલાં લેખો મોકલવા નિમંત્રણ આપવામાં આવે છે.

સંપાદકનું શિરનામું આ પ્રમાણે કરવું: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કર સંપાદક: આરોગ્યસિન્ધુ ૩૭૫, કાલબાદેવી, મુંબઈ, ૨

પુસ્તક પરિચય: વિસ્તૃત સાહિત્યાવલોકન માટે પુસ્તકો પ્રકાશકે મોકલવાં જરૂરી છે. એક આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલયમાં રહે છે અને એક પ્રત એ વિષયના નિષ્ણાતને અવલોકન માટે મોકલવામાં આવે છે. નિષ્પક્ષપાતપણે તમામ અવલોકનો કરવામાં આવે છે.

જાહેરાત: આ પત્રનો ફેલાવો સુવૈદ્યોમાં અને જનતામાં સારો હોઈ, એમાં કરેલ જાહેરાત તુરંત જ જવાબ આપે છે. જાહેરાતનો ભાવ એક ઈંચના રૂ. ૨ છે. ૦૧ પાનું એક વખતના રૂ. ૧૦, ૦૨ પાનું રૂ. ૨૦ અને આખું પાનું રૂ. ૩૬ ભાવ છે. પરંતુ બાર માસનો કોન્ટ્રેક્ટ કરવાથી સાદ કમિશન મળે છે. એ વિષયમાં જણાવ્યું પત્રવ્યવહાર કરવો.

પત્રનુંકંદ: પત્ર રોયલ આઈ પેજમાં પ્રગટ થાય છે. આખા વર્ષમાં બધું મળી ૩૫૦ પૃષ્ઠનું વાંચન આપવામાં આવે છે. પ્રત્યેક અંકમાં આશરે ૨૮ પૃષ્ઠ થાય છે. અને લેટપુસ્તક ૧૦૦ થી ૧૨૫ પૃષ્ઠનું દર વર્ષે આપવામાં આવે છે. કુલે ૫૦૦ પૃષ્ઠનું વાંચન રૂ. ચારમાં આપવામાં આવે છે.

આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલય: ૩૭૫, કાલબાદેવી, મુંબઈ, ૨

શ્રી ધન્વતરય નમ ॥
આરોગ્ય, વૈદ્ય અને
આયુર્વેદનું માસિક
સ્થાપના ૧૯૨૧

ન વૈદ્ય હું....

મહાગુજરાત આનંદ મંડળના અન્વેષણના તૃતીય
અધિવેશનના પ્રમુખ તરફ શ્રી વૈદ્ય કુલાભાઈ મ. પટેલ જે
ભાષણ આપ્યું હતું તેમાં તેમણે રજુ કરેલ એક ભાવનાહી
કાવ્ય અહીં આપ્યું છે સમેલનમાં થયેના ભાષણોમાં સર્વ
શ્રેષ્ઠ ભાષણ તરફ મમતુ પ્રવચન એક્ટ્રી અવાજે પકડ્યું
હતું -તંત્રી

આ
રો
ગ્ય
સિ
ન્ધુ

સ્થાપક તંત્રી
સ્વ વૈદ્ય ગો. કું. ઠક્કર
સંપાદક
ચન્દ્રશેખર ઠક્કર
વર્ષ ૩૩ અંક ૭
જુલાઈ ૧૯૫૬
જેઠ સં. ૨૦૧૨
વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૪
હિંદુસ્થાન બહાર શીર્ષાંગ ૮
દર વર્ષે બેટ પુસ્તક
આપવામાં આવે છે

લોકો વરે વૈદ્ય પુરાણકાળના સ્મરણસ્પૂર્તા મહા જગદતા !
ને રમજી-નાગીય અહીં દુરથી દર્દીતણા દર્દ સચોટ લાખતા !
હો તથ્ય એ વાત વિશે ન હો વા તપાસ તેની કરવા ચહુ નહ
અસાધ્ય ના સાધ્ય બલે બનાવુ, હું વૈદ્ય સાચો થકે એટલું ચહુ !
જો વ્યાધિનું તત્વ અહીં રાકું, ને કરી રાકું નિશ્ચય વેદનાનો
વૈવત્વ તો પૂર્ણ મને મળી ચુક્યું આયુષ્ય-દોરી નવ વૈદ્ય-દ્વારમાં !
આ ચૂરણો, ચાટણ, કવાય, ગોળી ભરમો, રસો આસવ-આછીના કે
અનેક રોગી-જઠરે ધરાવ્યા બની રાક્યો વૈદ્ય ન હું તથાપિ !
દવા દીધે વૈદ્ય ચવાય ? ના, ના, ઉપાધિ ધાર, પણ તેથી શુ થયું ?
દર્દી-દવા-સગમ છે સધાતો વૈવત્વ-પ્રાપ્તિ સ્વપ્ન હજી રહ્યું !
માતા, પિતા, બાધવ, મિત્ર મોઘા, વિશ્વાસના સ્થાનક દર્દીને આ !
પરંતુ તેને ઉરવાત કહેવા ન વૈવથી બાધવ શ્રેષ્ઠ કે હા !
શ્રદ્ધાતાણુ એકજ સ્થાન હું તે અપકવ તેનું શુભ શુ કરી રાકું ?
નિદાન ના, ઔષધ ના, તથાપિ શ્રદ્ધા યશી કેવળ દર્દ છૂટતું !
ધનાર્થ વિશ્વાસ હું રોગીનો હણુ જે તે તરફ મુળ પીસીને દઉં !
બને ગમે તે પછી તેહનું બને ! શુ વૈદ્ય-વિદ્યા વિકસી રહી છે !
જુકાવનારો જગને મળે જો તેને જુકે આ જગ સો વસા તો !
ન વૈદ્ય તોયે જગને જુકાવું ! વૈદ્યત્વ માદ જગમાં મનાવું !
ન આત્મકાળે નવ કામઅર્થ, જુતાનુક પાર્થ પરંતુ જેમણે
પ્રકાશમાં આ મુજી વૈદ્ય-વિદ્યા તેનો કીધો શો વિનિપાત મે હા !
કુટિલ આ ઔષધવાદ કેરા વાકયે હજારો જન છેતરાતા !
દવા થકી રોગ કહી મટે છે ? દવા મહાડે થકિ પથ્ય સો શું છે ?
શાને દવાને અ-દવા ગણાયું ? મહર્ષિઓનો અપરાધી કા બનું ?
વ્યાધિતણું તત્વ નિહાળવાનું બણું ન તેથી સરખું જણાયું !
આ દ્રવ્યના ઔધ જમા કરીને બની રાક્યો વૈદ્ય બલે પરંતુ
હું ખે હુબી આલમની વ્યથાને નિવારવા વૈદ્ય થવા ચહું હું !
જલાવીને દીપક સ્વસ્થ-તના, તિમિર અધાનતાણું હટાવું !
પણે જનો કર્દમ-વાદમાં તો ચેતાવીને કદ મથી બચાવું !
ને તોય આ જ્ઞાન-ભુધી જહા જો આનંદ-જમ સપડાય, ને રડે !
તેના હું જોના પરિહાર કાળે હું વૈદ્ય સાચો બનવા મંથી રહું !
સ્મરણ-સ્પૂર્તા મહા જગાહું ના, ના રમજી-નાદી અહીં રોગ પારખું !
એનું મને હું જ જરાય ના હજો ! વિચારીને વ્યાધિનું તત્વ જો લઉં !

વૈદ્ય કુલાભાઈ મ. પટેલ

કેરી-આંખો

(ગતાંકથી ચાલુ)

ગુજરાતમાં ઘણે સ્થળે પાકી કેરીઓના રસને થાળીમાં જરાક ઘી ચોપડી, એમાં રસ પાથરી તડકે સુકવી પાપડ બનાવવાનો રીવાજ છે. તેને આયુર્વેદમાં લાવપ્રકાશે આશ્વર્ત એવું નામ આપેલું છે. આ આશ્વર્ત જો સાચવીને રાખવામાં આવે તો ગમે તે રૂતુમાં કામ લાગે છે. આ પાપડ જ્યારે ઉપયોગ કરવો હોય ત્યારે દુધમાં કે પાણીમાં પલાળીને વપરાય છે. એનાથી તૃષા, દાહ, ઉલટી વગેરે શમે છે. દસ્ત સાંકે ઉતરે છે. વળી વાત-પિત્ત હરનાર છે અને રુચિ ઉઘડી લુખ લાગે છે.

આવું સુંદર આર્યાવર્તમાં પાકતું આ કેરી મધુર ફળ છે. આંખાનું નામ સહકાર છે અને એના ફળનું નામ સહકારફળ છે એ ખરેખર સાર્થક છે. શરીરની સાથે આ ફળ સંપુર્ણ સહકાર સાધીને સઘળી ધાતુઓને પોષણ આપે છે.

પાકી કેરીઓના આંખાને એક સાલ ફાલ વધારે આવે છે અને એક સાલ ઓછો આવે છે એવું બને છે. વળી આંખે મ્હોર-કહોળ એસે અને કેરીઓ પાકીને સાખ પડે ત્યાં સુધીમાં જો વાયરો-વટોળ કે વાવાઝોડું ન થાય તો કેરીઓની છત રહે છે, નહીં તો બધો ફાલ આંખેથી ખરી પડે છે અને અછત રહે છે. માટે જ કહેવાય છે કે 'આંખે મ્હોર અને કલાલે લેખાં.' આંખે ગમે તેટલી મ્હોર બેઠી હોય પણ કેરી પાકેલી ઘરમાં માલીકને આવે ત્યારે જ એની સાચી ગણતરી થાય અને ખરો હિસાબ આવે, તેમજ જ્યારે દારૂ બંધી નહોતી અને કલાલો દારૂનાં પીઠાં ચલાવતાં ત્યારે એમની ગમે તેટલી ઉધરાણી ચોપડામાં લખેલી હોય પણ દારૂડીઆ જોટલી આપે અને ઘરમાં એટલી જ સાચી કહેવાય પાકીની બંધી જોટી ઉધરાણી ગણાય, કારણ

લેખક :

શ્રી જટુભાઈ વૈદ્ય (બોટાદ)

કે દારૂડીઆને ખાવા ધાન કે પહેરવા ઓઢવા લુગડું રહ્યું હોય ત્યારે કલાલને આપે ને! એવી જ રીતે કેરીઓનો કાચો ફાલ પવનમાં ન ખરી જાય એટલો જ માલીકનો ગણાય.

પાકી કેરીઓ પુષ્કળ આવે છે. આંખાનું સસ્તી પણ હોય છે. પણ હવે તો એનીય મોંઘવારી થતી જાય છે. અને સારો માલ ગરીબોને મળતો નથી. સારી જાતની કેરીઓ તો ધનાઢ્યો મોંઘા લાવથી ખરીદે છે. ગરીબોને લાગ્યે તો મળતી ખાટી કેરીઓ જ વિધાતાને હાથે લખાયલી હોય તે ખાય છે. અછતના કાળમાં પાકી કેરીઓનો લાવ એક મણના ૨૭ થી ૩૦ રૂપિયા કે એથી પણ વધારે હોય છે. ગરીબ માણસોને લાગે તો જ્યારે ધાર્મિક માન્યતા અનુસાર જૈનધર્મિઓ આદ્રાં નક્ષત્રમાં કેરીઓ ખાવાનું બંધ કરે છે ત્યારે જ સારી જાત સસ્તી થતાં આવે છે. પણ ત્યાં તો એની મોસમ પુરી થવા આવે છે—અને કેરીઓ ખલાસ થાય છે. વળી બહારગામથી પણ ગરીબ લોકો તો સારી અને સસ્તી કેરીઓ મંગાવી શકતા નથી—કારણ કે રેલ્વેની અવ્યવસ્થાનું ડીડવાણું એવું ભારે હોય છે કે ટોપલા કે પેટી ઘણી વખત ગુમ થાય છે. કાં તો બગડીને આવે છે. અને કાં તો એમાં માલની જ હેરફેર થઈ જાય છે. કાંઈવાર તો એવો ચમત્કાર બની આવે છે કે રેલ્વે પારસલમાંથી કેરીને બદલે પથરા પણ નીકળી પડે છે. ચોરીઓનું નિવારણ થતું નથી અને પછી કાંઈ દાદ ફરિયાદ સાંભળતું નથી. આવી પરિસ્થિતિમાં મધ્યમ વર્ગ કે ગરીબ માણસ ક્યાંથી કેરી ખાઈ શકે? પછી તે ગમે તેવી ગુણવાળી હોય તેણે શું? આપણા સમાજમાં ધનિકાએ ઉભી કરેલી અસમાનતા રાજકર્તાઓ હજી પણ ટાળી શકવામાં સમર્થ થયા નથી—ભલે આ લોક-તંત્ર કહેવાતું હોય. ગરીબ અને મધ્યમ

વર્ગના દુઃખોનો' તો કોઈ પારજ રહ્યો નથી આ ભારત વર્ષમાં ધર્મચર્ચાઓ પ્રારબ્ધ, કર્મક્રમ અને પરમોક એ ત્રણેય વિશેનું તત્ત્વજ્ઞાન લોકોના બેગમાં થયું છે એટલે આ ગંધી હાડમારી મુગે મોઢે સૌ સહન કરે છે-પણ એમના અંતરમાં તો જવાળામુખી ભરેલો હોય છે. પહેલાં કહેવાતું કે જ્યારે સ્વરાજ આવશે ત્યારે કોઈ નાગો ભુખ્યો રહેશે નહીં! અને ખરેખર અત્યારે એવું જ બેવામાં આવે છે. પણ સઘળા અર્થમાં તો નહીં જ-પરંતુ એના વ્યંગાર્થમાં એ કળીભુત થયું છે. કુટિલતા ફાવે છે અને સહૃદયતા હિરાન-પરેશાન થાય છે. હવે તો પ્રભુ ઉગારે ત્યારે ખરો.

હવે પાકી કેરીઓના ગુણોનું વિવેચન અહીં પુરૂં થાય છે એટલે આંગાના અન્ય અંગો પરત્વે વર્ણન કરીશું.

આંગાના મૂળ અથવા એની છાલ કે ઝાડની છાલ સ્વાદમાં તુરાશયુક્ત અને સુગંધી છે ગુણમાં શીત-ગ્રાહી-કમળજાત કરનાર સંકાયક, તેમજ રૂચિ ઉત્પન્ન કરનાર છે. માટે એનું હીમ પલાળીને તૈયાર કરેલો ટાટો ક્વાથ અથવા ઉકાળેલો ક્વાથ રક્તાતિસાર ઝાડામાં પડતું લોહી બંધ કરવા માટે વપરાય છે.

આંગાનો કાળ કે મેર રૂચિ ઉત્પન્ન કરે છે. જઠરાગ્નિને પ્રદિત કરે છે, બળપ્રાદી છે, એથી અતિસારમાં-ઝાડા-મરડામાં વપરાય છે. વળા લોહીને સુધારે છે. તેમજ પિત્ત તથા કફનું શમન કરે છે. સિવાય એના સેવનથી કૌવલ વધે છે, પણ એનામાં સહેજ વાયુ વધારવાનો પણ ગુણ છે.

આંગાના પાનમાં પણ ક્વાથ-તુરો સ્વાદ છે, એનો ગુણ પણ રૂચિ ઉત્પન્ન કરનાર ગ્રાહી અને રોપણ તેમજ ત્રણેય દોષોને શાંત કરનાર છે.

આમખીજ-ખાવાની ગોટલી-સૌ કોઈ એને રોકી એમાંથી ખીજ કોડીને ખાય છે. સ્વાદમાં એ તુરી અને જગક મળી પણ લાગે છે, એને ખાધા પછી પાણી પીવાથી પણ એ ગળ્યું લાગે છે જેમ ગાજર ખાધા પછી પાણી કડવું-કડવું લાગે છે ને તે માટે જ કહેવાય છે કે, 'એતને બાધ કેવો લાગે છે' ત્યારે કહેશે કે, 'ગોટલી ખાધા પછી પાણી જોવું લાગે તેવો.' અને લાલીને નણંદો કેવી લાગે? ત્યારે કહેશે, 'ગાજર ખાધા પછી પાણી પીજો તેવી.' વરીયાળી ચાવ્યા પછી પણ પાણી મીઠું લાગે છે. એટલે ગોટલીની જેમ વરીયાળીને માટે પણ એવું જ કહેવાય છે. છોકરાઓ આવી પ્રશ્નોત્તરીઓ કરીને પરસ્પર આનંદ મેળવે છે અને વિનોદ કરે છે. ગોટલીમાં મુખ્ય તુરો રસ હોવાથી એનાથી દાંતના પેદાં મજબુત થાય છે. એ દાંતે ઘસવાથી દંતમુલ દઢ થાય છે અને દાંત પણ સ્વચ્છ થાય છે. ગોટલીથી ઝાડા, ઊલટી અને હૃદયનો-છાતીનો દાહ પણ મટે છે.

કુદરતની કેવી ખુબી છે. પાકી કેરીઓથી પ્રાયઃ એમુ અજીર્ણ થતાં ઊલટી અને ઝાડા થઈ જાય છે, ત્યારે એનું જ અંકરીર ઔષધ ઈશ્વરે એના જ ગોટલામાં ખીજ તરીકે મુક્યું છે. ખીજું કાંઈ જ સાધન હોય ત્યાં પાકી કેરીના અજીર્ણમાં ગોટલાનું-ખીજ-ગોટલીનો ભુકો કરીને આપવાથી ફાયદો થાય છે અને ઝાડા-ઊલટી બંધ થાય છે. પાછળ જણાવેલ મુંઠ, જરૂર અને સંચળ એની સાથે કેરીની ગોટલી મેળવીને આપવાથી પણ વધુ ફાયદો થાય છે.

આંગાના વૃક્ષના કાચી અને પાકી કેરી સિવાય સઘળાં અંગોમાં મુખ્યત્વે ક્વાથ તુરો રસ જ છે, એટલે એનાથી ગ્રાહી સંકાયક અને રોપણ ગુણ થાય છે. અને પિત્તનું

તથા કફનું શમન થાય છે. વળી એનો ઉપયોગ ઊલટી બંધ કરવામાં, ઝાડા રોકવામાં, પેસાળનું પ્રમાણ ઓછું કરવામાં રક્તસ્રાવને અટકાવવા વગેરેમાં થઈ શકે છે. એના તુરા રસને લીધે એનાથી મોઢું આવી ગયું હોય તો મટે છે અને ચાંદા રુઝાય છે. એના ગમે તે અંગનો ઉકાળો કરીને કાગળા કરવાથી ફાયદો થાય છે.

કેરીની ગોટલીને જાંચે સુકવી, ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરીને એની લુકી ચાંદા ઉપર છાંટવાથી રૂઝ આવી જાય છે. મોઢું આવી ગયું હોય તો ફોડલા ઉપર એને ભભરાવી અથવા એને મધમાં મેળવીને ચોપડાય. કાકડા આવી ગયા હોય તો પણ એનો એ રીતે રૂ વીટી, સળી બનાવી ચોપડીને ઉપયોગ કરી શકાય તો વ્હીસરીન ટેનીકની જરૂર નહીં પડે. ગોટલીની લુકી અને મધનું મિશ્રણ ધરગથ્ય વ્હીસરીન ટેનીક છે. ડાકટર પાસે જવાની જરૂર નહીં રહે.

વળી કેરીની ગોટલીમાં કૃમિદન ગુણ પણ છે. એને શેકીને ખાવાથી અથવા એનું ચુર્ણ બનાવીને લેવાથી પેટમાં થયેલાં ગોળ કૃમિઓ મરી જાય છે અને બહાર નીકળી જાય છે. ગમે ત્યાંથી રક્તસ્રાવ થતો હોય તો કેરીની ગોટલી અટકાવે છે. એમાં રક્તસ્તંભક ગુણ છે. અત્યાર્તવ અથવા રક્ત પ્રદરમાં સ્ત્રીઓને ગોટલી ખવરાવવાથી ફાયદો થાય છે. હરસમાં લોહી પડતું હોય તો પણ ગોટલીના પ્રયોગથી ફાયદો થાય છે. નાંકમાંથી લોહી પડતું હોય તો લીલી કે સુકી ગોટલીના લુકાનું ચુર્ણ છીંકણીની જેમ સુંઘાડવાથી બંધ થાય છે.

આંખાના અંગના ઉપયોગ

આંખો અને જાંબુના પાન કચરી, રાતથી ટાઢા પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે ચોળી લુગડે ગાળી તેમાં મધ નાંખીને ખાવાથી પિત્તની ઉલટીઓ બંધ થાય છે.

પ્લીહોદર—અરોઝ ખુબ વધી હોય અને પેટ કડણ થઈ ગયું હોય તો પાકી કેરીનો રસ મધ નાંખીને ખાવાથી ફાયદો થાય છે. આ પ્રયોગ યકૃતોદર-લીવર વધ્યું હોય તોયે કરી શકાય.

રક્તાનિસાર—લોહીના ઝાડા થતા હોય કે ઝાડામાં લોહી પડતું હોય તો આંખાની છાલ દુધમાં ખુબ વાટી એનું પ્રવાહી કરી મધ મેળવીને પાવું.

માછલાં—મચ્છી બહુ વધારે પડતાં ખાવાથી અજીર્ણ થયું હોય તો એની ઉપર કાચી ખાટી કેરી ખાવી-એનાથી મત્સ્યભક્ષણજનિત અજીર્ણ મટી જશે.

માંસનું વધારે ભક્ષણ કરવાથી જે અપચો થયો હોય તો કેરીની ગોટલી ખાવી.

ઝાડા થઈ ગયા હોય તો આંખાના થડની અંતર છાલનો કવાથ પીવાથી મટી જશે અને એને લીધે પેટમાં ચુંક કે વાઢ્ય આવતી હશે તો પણ બંધ થઈ જશે.

નિરામ—પકવાતિસાર-એટલે જુનો ઝાંડો હોય તેમાં આંખાના નવાં પાન-કુંપળો અને ફોડાનો ગરબ ચોખાના ઘોવાણ સાથે પીવાથી ફાયદો થશે, અતિસારની જે અવસ્થા છે. એક સ્વાવજનક અને બીજી નિરામપકવ. એની પરીક્ષા તો વૈદ્ય કરી શકે. પણ સામાન્ય શરૂઆતનો ઝાડો પ્રાયઃ સ્વાવજનપકવ કહેવાય અને જુનો ઝાડો નિરામ અથવા પકવ કહેવાય.

સાટોડીનાં પાન અને આંખાનું મૂળ જે બંને ઔષધોનો યથા વિધિ કવાથ કરી એમાં ઘી નાખી નિયમાનુસાર પકવી લેવું. આ ઘી વાયુના રોગો માટે અને દુઃસાધ્ય શોથ-સોજા માટે વપરાય છે તેમજ એનાથી પેટનો ગુદમ-ગોળો, ઉદરરોગો, યકૃતોદર-પ્લીહોદર અને હાથ, પગ, નાભિ તથા ગુદા વગેરે રથળે થયેલા શોથ-સોજા એ સઘળા વ્યાધિઓ મટી, જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે.

આપણે ત્યાં કેરીઓનો રસ કાઢી લીધા છે એની કઢી કરવામાં આવે છે એને 'તો એવું' વિનોદાત્મક નામ અપાયેલું છે. નીચે આપેલી બનાવટ એને જ મળતી પણ એમાં રસ કાઢી લેવાતો નથી, પરંતુ પાણીમાં જ રાખવાનો છે. પાકી કેરીઓ પાણી-ફારી-તોડી ચોકખા પાણીમાં નીચેાવવી. પછી તેમાં સાકર કે ગોળ, એલચી, લવંગ આદુ, કાચમીર, ધાણા, જીરૂ, સીંધાલુણ કે મીઠું અને જરૂરી હવેજ મસાલાઓ નાખી ઉકાળી-વધાર કરવો હોય તો ઘી કે તલના તેલનો કરી શકાય. કઢી બનાવી એ પીવાથી સ્વાદિષ્ટ લાગે છે, રૂચિ ઉઘટે છે, જીખ લાગે છે. ખાધેલો ખોરાક પચે છે. અને પિત્ત મટે છે. બળની અને કાંનિની વૃદ્ધિ થાય છે. પણ જરાક ગુરૂ ભારે ગુણવાળું અને પૌષ્ટિક હોવાથી રહેજ સ્લેષ્મ-કફને વધારે છે. આ બનાવટનું મુળ અત્યારે આપણે ત્યાં પાકી કેરીનાં છોતરાં ગોટલા ઘોઈ કરવામાં આવતા ફળેતામાં નહીં હોય ?

કોલેરામાં કાચી ખારી કેરી ખમણી, અઢી તોલા જેટલું એ ખમણુ દહીંમાં પીવાથી ફાયદો થાય છે. ત્યાં કાંઈ ખીલું સાધન ન હોય, અને આ હોય ત્યાં આ પ્રયોગ કરી જોવા જેવો છે.

શરદી આવી બહુ જ પરસેવો વળતો હોય ત્યાં કેરીની ગોટલી, સુંક અને દાળીયાનો ભુકો કરીને આખે શરીરે ઘસવો, ચોળવો.

કાનમાં સણકા-ચસકા આવતા હોય અને કાન પકેલો હોય-પરૂ નીકળતું હોય તો દીવેલ-એરંડીના તેલમાં આંખાનો મ્હોર-કાળ દીવેલમાં નાંખી, ઉકાળી, એ તળાઈ જાય પછી ઉતારી, લુગડે ગાળી આ દીવેલ નાખવાથી ફાયદો થશે.

આંખાના મુળની કે ચડની ગાંઠ જાલ સહિત ગૌમુત્રમાં ધસીને વધરાવળ ઉપર

ચોપડવાથી એનો સંક્રાંત્ય થશે તે સોજે ઉતરશે. આંખાની ગોટલી દહીંમાં વાટીને મરડો રક્તાતિસાર, ઝાડા કોલેરા વગેરેમાં આપવાથી ફાયદો થશે.

હવે થોડી આંખાની ઔષધીય બનાવટો ઉતારવી અરથાતે નહીં ગણાય. આમ્રાદિહિમ-આંખાના પાનનાં તાજાં કુંપળ, જાંબુનાં તથા વડનાં પાનની કુંપળાઃ એ સઘળા મળીને ચારે તોલા લઇ, તેને કચરી તેમાં ૧૬ તોલા ગરમ-ઉકળતું પાણી નાંખી ચોવીશ કલાક એક માટીના કે કાચના વાસણમાં રાખી મુકવું. પછી લુગડે ગાળીને તેમાં અષ્ટમાશ જેટલે ૨ તોલા મધ નાંખી હલાવી શીશી ભરી રાખવી. દિવસ રાતમાં ચાર વાર દર ૭ ૭ કલાકે પીવાથી ઉલટીઓ, ઝાડા તથા મુઝાં, ભ્રમ-ચક્રકર આવવા વગેરે પિત્તના ઉપદ્રવો મટી જશે.

આમ્રાદિહિમ-આંખાની, જાંબુની તથા અરજુનની છાલ ત્રણેય મળીને ચાર તોલા ખાંડી, આખાભાંગી કચરી એને ૭ ગણા-ચોવીશ તોલા ટાઢા પાણીમાં માટીના વાસણમાં કે કાચના ઠામમાં ચોવીસ કલાક પલાળી લુગડાથી ગાળી લેવું. તેમાં અષ્ટમાશ-૩ ત્રણ તોલા મધ નાંખીને હલાવી શીશી ભરી રાખવી. એમાંથી દિવસ રાતમાં દર ત્રણ કલાકે આઠ વખત પાવાથી રક્તપિત્ત જેટલે શરીરના ગમે તે ભાગમાંથી ઉર્ધ્વામાર્ગે અથવા અધોમાર્ગે પડતું લોહી બંધ થઈ જશે.

આમ્રારિય કવાયઃ આંખાની ગોટલી-કેરીના ગોટલાનું મીઝ-અને કાચા ખીલાનો ગરબ બન્ને મળીને ચાર તોલા આખાભાગાં કચરી સોળગણા પાણીમાં માટીના ઠામમાં ઢાંકવા વગર ધીમે તાપે ઉકાળી આઠમો ભાગ જેટલે આશરે આઠ તોલા બાકીનાખી લુગડે ગાળી તેમાં ૧ તોલો સાકર નાંખી શીશીમાં

ભરી દિવસમાં ત્રણ વાર પાવાથી મરડો ઝાડા તથા ઉલટીઓ અંધ થશે.

આમ્રકવાથ : આંખના લીલા પાન કે જાંચે સુકવેલા પાન ૪ તોલા લઈ એને આઠ ગણા ૩૨ તોલા પાણીમાં માટીના કામમાં ઢાંક્યા વિના ઉકાળી ચોથો લાગ એટલે ૮ તોલા આટી રહે ત્યારે ઉતારી લુગડે ગાળી ૧ તોલો મધ નાખી શીશી ભરી રાખવી. એનાથી પણ ઝાડા ઉલટી વગેરે અંધ થાય છે. હવે એક છેલ્લી ફેરીના રસની આમ્રપાક નામની બનાવટ કે જે અવલેહ-ચાટણના સ્વરૂપની છે અને શક્તિવર્ધક છે તે આપીને આ લેખ પુરો કરીશું.

આમ્રપાક

પાંકેલી મીઠીમાં મીઠી ફેરીનો રસ	૧૦૨૪ તોલા
ખાંડેલી ખંડી સાકર	૨૫૬ તોલા
ચોકખું ગાયનું પ્રાણી જ ધી	૬૪ તોલા
સુંદનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ	૩૨ તોલા
કાળામરીનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ	૧૬ તોલા
લીંડીપીપરનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ	૮ તોલા
પાણી	૨૫૬ તોલા

આ બધાને એક કલઈ દીધેલા વાસણમાં નાખી ધીમા તાપે ચુલે ચઢાવી ઉકાળવું અને લઈવાળા પિત્તળના તાવેથાથી હલાવવું. ત્યારે પાણી બળી જાય અને ચાટણ જેવું થવા આવે ત્યારે નીચે ઉતારી એનાં નીચેનાં મોષધીનું ચુર્ણ મેળવી દેવું.

ધાણા, શાકનું જીરું, હરડેદળ, ચિત્રકમુળ, મોચ, તજ, શાહજીર, પીપરીમુળના ગંઠોડા, નાગકેસર, એલચીદાણા, લવીંગ અને બ્યક્ષ્ણ દરેક ચાર ચાર તોલા લેવાં. ખાંડીને વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ બનાવવું અને આ ઉપરના તૈયાર થયેલા ચાટણમાં મેળવી હલાવીને એકમેક ફેરી નાંખવું. ઠંડુ પડી ગયા પછી તેમાં મધ ચોકખું ૩૨ તોલા નાંખી એક કાચની બરણીમાં ભરી લેવું. આ અવલેહ-ચાટણ નરણે કાઠે જમ્યા પહેલાં સવાર સાંજ એકથી બે તોલા સુધી લેવો. શરૂઆત અરધા અરધા તોલાથી કરવી અને પછી જેમ પચે તેમ

પ્રમાણ વધારવું એનાથી શરીરમાં બળ વધે છે, રતિશક્તિ વધે પામે છે-સંગ્રહણીમાં બહુ ફાયદો કરે છે તેમજ ખાંચી, ક્ષય, દમ વગેરે રોગોને પણ મટાડે છે. અસ્થિપિત્ત અને રક્તપિત્તને દુર કરે છે. અરુચિમાં ફાયદો કરી મંદાગ્નિ મટાડી લુખ પણ લગાડે છે અને ખોરાકને પચાવે છે.

આ ચાટણ બનાવવામાં કલઈ વગરનું કે લોઢાનાં પાત્રનો સ્પર્શ થવા દેવો નહિ. સરસ કલઈવાળું તપેલું વાપરવું અને તાવેથો પણ કલઈવાળો પિત્તળનો કે લાકડાનો જ વાપરવો. ચાટણ એવી રીતે તૈયાર કરવું કે તેમાં જરા પણ પાણી ન રહે અને કાચો ન ગણાય તેવી રીતે પકવવો, કે જેથી કુળ વળીને બગડી ન જાય. બહુ પાંકેલી ફેરીને ચાંદા પ્રડી ગયા હોય કે બગડી ગઈ હોય કે એનો અંધ અને સ્વાદ વિકૃત થઈ ગયો હોય ત્યારે જરા પણ ખીલકુલ એવી ફેરીઓ ખાવી નહીં. સડામાં થયેલાં સુક્ષ્મ જીવાણુ જંતુઓને લીધે એ પેટમાં જતાં કાલેરા જેવા મહા બીજણ પ્રાણુઘાતક વ્યાધીઓ થાય છે. ઘડી-કમાં યમદુતના કરાલ પાશના ભોગ થવું પડે છે. પછાત વર્ગના ગરીબ માણસો, કે જે ફેરીઓ ઉકરડે નાંખી દીધા જેવી હોય છે એ સસ્તા લાવે લાવે છે અને ખાય છે. એથી ઝાડા ઉલટીઓ કાલેરા વગેરે ઉપદ્રવો થાય છે. શહેર સુધરાઈના સભ્યોએ સખ્ત રીતે કડક થઈને આવી ફેરીઓ વેપારીઓને વેચવા જ ન દેવી. જોઈએ અને ભોંયમાં ભંડારી દેવરાવવી જોઈએ. પણ અત્યારે તો શરમા-શરમી લાગવગશાહી ચાલી રહી છે એના ભોગ આવા ગરીબ વર્ગને બનવું પડે છે. જરા પણ બગડેલી ફેરીને અડકવું પણ ન જોઈએ. ખરાબ થઈ ગયેલી ફેરીઓ વેચવાનું વેપારીઓએ અંધ કરવું જોઈએ અને સત્તાવાળાઓએ બાગૃતિ રાખવી ઘટે અને લાગવગશાહી ચાલવા દેવી ન જોઈએ.

(સંપૂર્ણ)

પ્રમુખ શ્રી વલ્લભરામ વૈદ્યનું પ્રેરક પ્રવચન

ૐ સત્યં પરમ્ ધીમહિ॥

* પતોરજઃ સંવિતુર્જાતવેદો

દેવસ્ય મર્ગો મનસેદં જજાન ।

ચુરેતસાદઃ પુનરાવિદ્ય ચષ્ટે

હંસં શુદ્ધાણં નૃપદ્રિગિરામિમઃ ॥

માનનીય શ્રી ખંડુભાઈ અને મુશ્મહાનુભાવો,

મહાગુજરાતમાં આયુર્વિદ્યાના માંગદ્યમય યજ્ઞની સરૂઆતનો આજનો દિવસ ખરેખર એક સુભગ દિવસ છે.

મહાગુજરાતના વૈદ્ય સંમેલન માટે મા. શ્રી ખંડુભાઈ જેવા એક આયુર્વેદ ઉત્તેજક મહાનુભાવ ઉદ્ધાટન કરતાં તરફિ આપણને સાંપડ્યા છે એ પણ એક ધન્ય પ્રસંગ છે.

વધોથી અને એમનો પરિચય છે અને આજ સુધી એમની આયુર્વેદ નિષ્ણતામાં કોઈ ફેરફાર મારા જ્ઞેવામાં આવ્યો નથી.

આ પ્રસંગે મને આ અધિવેશનના સવોચ્ચ આસને બેસાડવા માટે સ્વાગત-સમિતિ તથા મારા પુરોગામી પ્રમુખ શ્રી વામનરાવભાઈ અને અન્ય ચાર સભ્યોનો જેમણે સદુદ્દેશ્યે મારી તરફેણમાં પોતાના નામો પાછા ખેંચી લીધાં છે તેઓનો હું અણી છું.

આપણા સંમેલનોમાં પ્રમુખનું ભાવણ પણ એક વ્યવહાર કાર્ય જેવું થઈ ચુક્યું છે. તેને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવાની જરૂર ધ્યાન આપવાની હોય છે. પ્રમુખ જનાની તેનું સાંભળવું નહિ એ ચિંતાથી વિરુદ્ધ છે એમ હું ગાનું છું, છતાં એવું મેં અનેક સંમેલનોમાં જોયું છે.

* યાનરૂપી મહાન સંપત્તિ જેમાંથી ઉત્પન્ન થઈ છે અને જે રક્તગુણથી પર છે, વળી પ્રથમ પોતાની માનસશક્તિથી સુદૃઢચિત્તની ઉત્પત્તિ કરી અને પછી પોતાની તેજસ્વય શક્તિથી તેમાં અંતર્યામી સ્વરૂપે પ્રવેશ કરીને, અનેક દુઃખાચાર્યોની કમરપૂરે એવા જીવનની ઉપર અમીદશ્ચિ કરે છે. તેમજ સદ્ગુણિની પ્રેરણા કરી રહ્યા છે તેવા સુવર્નારાસનમાં રહેલા પરમેશ્વરના મહાન તેજને અમે ચરણે જઈએ છીએ.

મુંજામાં એક અધિવેશન વખતે મેં એક મારા વૈદ્યને મળવા જેવા અદેવાલ પુજાઓ તેઓએ મને લખ્યું કે પ્રમુખનું ભાવણ થઈ ચુક્યું એટલે વૈદ્યો આ પીના રવા અને જગદે પ્રમુખનું ભાવણ પુરું થયું, ત્યારે વૈદ્યો આ પીને પાછા આવી ગયા હતા. અને વાતો નવા ઠગવોના તડકા મારતા હતા. ઉદ્ધાટન તો પ્રધાન વા કોઈ મોટું માણસ જેવું એટલે તેમને ભાવણમાં દાખર રહેવાની જરૂર નથી હોતી. અગ્નિ, અહીં તો જે અને એ ખડકે. મારે તો તમે મોપેલી ફરજ જાળવવી જ રહી.

આપણે સદૃ આયુર્વેદની ઉપાસના મારે મળીએ છીએ. વૈદ્ય સંગેલનોનો હેતુ આયુર્વેદનો વિકાસ કેમ થાય તે દેવો જોઈએ.

ઇ. સ. પૂર્વે ૬૦૦ થી ઈ. સ. ૬૦૦ સુધી આયુર્વેદનો વિકાસ આ દેશમાં થતો જ રહ્યો, ત્યારબાદ રાજકીય અને અન્ય કારણોથી દેશની સંવૃત્તિમુખી પડતી સાથે આયુર્વેદની પણ પડતી થતી ઝડપ છે. હવે આયુર્વેદના આચાર્ય વાચક (ઇ. સ. ૬૦૦)માં થયા, ત્યાર બાદ રૌદ્રાતિક વિષયોમાં કોઈ પ્રગતિ થઈ નથી. નાદીતાન અને રમણજી ત્વે કે ત્યારબાદ જ આયુર્વેદમાં આવ્યા છે. મધ્યયુગમાં સમૃદ્ધિથી ઠીક લખાયા છે. સંદિતાઓ ઉપર સંસ્કૃત ટીકાઓ પણ લખાઈ છે.

આજ સદીની વાત કરીએ તો આપણા દેશના વૈદ્યોની રિયનિ વિષા ઉપાજનમાં યજ્ઞ ઉતરતી છે. સંસ્કૃત ભાષા કે જેમાં વૈદ્યના મૂળ પ્રથો લખાયા છે. તેનું અને

શાસ્ત્રોમાં દેશકાલપરિવર્તન મુજબ ઉચિત સુધારા અને નવીન સંશોધનનું કાર્ય વાગ-ભટ્ટાચાર્ય પછી-રસશાસ્ત્ર અને નાડી પરીક્ષા સિવાય અષ્ટાંગ વિષયમાં પુરું થયું.

ફરી પાછું આયુર્વેદક્ષેત્રમાં શ્રદ્ધિચુરતોનું જોર વધ્યું. શાસ્ત્રોમાં હોય કે ન હોય તો પણ પોતાના અભિપ્રાયે શાસ્ત્રોને નામે ચલાવે, શાસ્ત્રોના તેવા અર્થો કરી જતાવે અને નવા માનોપાજ્ઞનને પણ શાસ્ત્રોને નામે રોકે તેઓનું નામ-શ્રદ્ધિચુરતો કહેવાય છે.

વાગભટ્ટાચાર્ય જેવા વૈજ્ઞાનિક લોકો તેઓને પકડી પાડે છે, કારણ કે તેઓ શાસ્ત્રવધનુ બુદ્ધિથી પરીક્ષણ કરે છે. *

મહાત્મા ગાંધીજીએ ૧૯૪૬ ના ઓક્ટો-બરમાં મને કહ્યું કે “ત્રિદોષવાદ એ ધર્તીંગ છે એમ ધણા ડોક્ટોરોએ મને કહ્યું છે, એ ધર્તીંગ નથી એ તમારે વૈદ્યોએ સિદ્ધ કરવું રહ્યું.”

મતલબ કે અંથોમાં લખેલું સિદ્ધ છે એ હવેના યુગમાં કોઈ માની લેવાનું નથી. હવે તો પ્રત્યક્ષ પ્રમાણનો જમાનો છે.

નાડીપરીક્ષા એ કોઈ આદિ ઋષિઓના (ચરકસુશ્રુતાદિ) અંથોમાં નથી. માટે ક્યો વૈદ્ય નાડી નહીં જુઓ? અને નાડી ન જુએ તેને તેમ કોણ કહેશે? મધ્યયુગમાં વૈદ્યોએ + નાડી પરીક્ષાને સમાજમાં એટલી ઉડી બેસાડી છે કે તે ફર કરી શકાય તેમ નથી માટે તેનું પાત્તિક દર્શન કરી તેનો વિકાસ કરવો જોઈએ. અને જે સત્ય હોય તેને પ્રદર્શ કરવું જોઈએ.

એવું જ ત્રિદોષવાદનું છે. ચરક મુજબ પણ દોષોના લક્ષણોમાં જુદા પડે છે. સુષુતે રક્તને ચોથો દોષ ગણ્યો છે એટલે એમના મનમાં ચાર દોષો થયાં.

* ચરકે લખેલ સસ્નેહ અને અમ્લ એ એ પિત્તના લક્ષણો સુષુતને માન્ય નથી. તેજોમય હોવાથી પિત્ત એકમય હોઈ શકે નહિ, અને સ્વાભાવિક પિત્ત કટુ (તીખું) છે, વિદગ્ધ થવાથી તે અમ્લ નથી (માટું) અને છે, સ્વાભાવિક અમ્લ નથી એમ સુષુત કહે છે.

આ ઋષિઓ પરીક્ષણ અને સંશોધન કાર્યમાં કેટલા સંલગ્ન હશે? તે વિના તેઓ વિકાસ પણ ક્યાંથી આપી શક્યા? અન્યથા વાક્યો ઉપર વિચાર ક્યાં બજર ઘાઘા ઘાષ્યં પ્રમાણમ તેઓએ ક્યારે માન્યું છે? હવેના જમાનામાં તો ટ્રાણજ માનશે? માટે હવે અંધશ્રદ્ધ વાક્યોનું પરીક્ષણ કરી તેને સાબિત કરી જતાવશે તો જ તેનો સ્વીકાર થશે.

સુર સન્નતો! આજે દેશકાલ એટલો બધો બદલ્યો છે કે આયુર્વેદ સ્વીકારેલાં અષ્ટાંગો ઉપર ખુબ શોધખોળ થઈ છે. શરીરશાસ્ત્ર, શરીરરક્તિયાશાસ્ત્ર, સર્જરી, વનસ્પતિવિદ્યા વિ. માં વિદ્વાનોએ પણ ખુબ પ્રગતિ કરી છે. વિદેશોમાં પણ મોટા ઋષિઓ ઉત્પન્ન થાય છે (ઋષિમુનિઓના ઈંગ્લેન્ડ કંઈ ઈશ્વરે એક જ દેશને મેળિયો નથી હોતો) ગાન વિદેશી હોવાથી, કંઈ અમાલ નથી થયું. તો પછી વીજળી, રેલ્વે, પંખા, વિમાન, ઇલેક્ટ્રીસિટી, પેન વિ બધું જ અમાલ હોવું જોઈએ ને?

* यस्य नास्ति स्वयं प्रज्ञा शास्त्रं तस्य करोति किम् ।

लोचनाम्यां विहीनस्य दर्पणं किं करिष्यति ॥

+ शार्ङ्गधर विगेश.

* सस्नेहं उष्णं तीक्ष्णं च द्रवम् अम्लम् सखम् कटु ।

च. सू. ૧-૬૦

અને તેના ઉપર ચક્રપાણિની ટીકા તેમજ ચ. સૂ. ૧-૫૭

પર ચક્રપાણિની ટીકા જુઓ.

જ્ઞાનપિપાસુ સર્વત્ર જ્ઞાનોપાર્જન કરે પણ માત્ર ખ્યાલ એટલો રાખે કે પોતાના વિજ્ઞાનની વૃદ્ધિ કરે, એમ આપણે આયુર્વેદવિદ્યાના અષ્ટાંગોના વિકાસ માટે અને ત્રિદોષ સિદ્ધાંતની પ્રત્યક્ષ સિદ્ધિ માટે જ્ઞાનોપાર્જન કરીને દુનિયામાં આયુર્વેદની ધ્વજા ફરકાવવી જોઈએ.

* તમે કહેશો કે જ્ઞાનપિપાસુ થવા જતાં ગણપતિમાંથી વાંદરૂં થઈ ગયું તેનું શું? સ્ટેટ ફેકલ્ટીઓના મોટા ભાગનાં સ્નાતકો આજે પોતાને વૈદ્ય કહેવડાવતાં શરમાય છે, દેશી ચિકિત્સા કરતા નથી, દેશી ઔષધિઓ વાપરતા નથી. ઈન્જેક્શનોની સોયો લઈ દોડે છે, અને વિદેશી ચિકિત્સાના ચેનચાળા કરે છે આયુર્વેદનો આવો ભવાડો કયા આયુર્વેદ અભિમાનીને ગમે?

હું કહીશ કે એ વાત સાચી છે, પણ એનું કારણ જ્ઞાનોપાર્જન નથી, જ્ઞાનોપાર્જનના ઝોઠાં નીચે તે ફેકલ્ટીઓની કોલેજોમાં આયુર્વેદને બદલે પશ્ચિમી તબીબી વિદ્યાને જ મહત્વ અપાયું છે, તે છે. ફેકલ્ટીના સંચાલકો વૈદ્યો-તર તબીબો નીમવાથી, તેઓને આયુર્વેદનું જ્ઞાન ન હોવાથી આવી અનેક ભૂલો થઈ છે. નુતન અને પ્રાચીન વિષયના જુદા અધ્યાપકો અને નુતનવાળાને પગાર વધારે આપવા, વૈદ્યો તો બિચારા સન્યાસી એટલે તેમને જરૂર નહિ. કોલેજના આચાર્યો આયુર્વેદજ્ઞાનરહિત વૈદ્યો તબીબો, નિયામકો પણ તેવા, વિગેરે ભૂલો સુધારવાથી તેમાંથી ઉચ્ચકક્ષાના આયુર્વેદાભિમાની સ્નાતકો નીકળશે જ. પશ્ચિમીજ્ઞાન લેવાથી જ જે તેમ થતું હોત તો ડૉ. પ્રાણજીવનદાસ જેવા ક્યાંથી થાત? અને સ્વ. જયકૃષ્ણભાઈ જેવા વનસ્પતિ શાસ્ત્રી, સ્વ. બાલકૃષ્ણભાઈ પાઠક જેવા અને શ્રી બાપાલાલભાઈ જેવા નિષ્ણાત વૈદ્યો ક્યાંથી સાંપડતે?

હવે તો સંચાલનનો દોષ ટાળીને સરકારે ભારતના આપણા અતિનિષ્ણાત વૈદ્યરાજ પં. શિવશર્માજીને ફેકલ્ટીનું ઉચ્ચાસન આપ્યું છે. અને તેઓ અગાઉની ભૂલો ધીમે ધીમે સુધારી પણ રહ્યા છે. એટલે આજે છે કે બધું જ સાફ થશે જ.

જે સ્નાતકો આપણી પાસે છે તેમને તો સંસ્કાર મળ્યા છે તેવું કરે છે. તેમાંનાં ઘણાં સારા અને આયુર્વેદાભિમાની પણ છે. અને સ્નાતકોએ પણ હવે દાકતરી ચેનચાળા મુકીને આયુર્વેદવિદ્યાને અપનાવી વૈદ્યો બનવાનું કાર્ય શરૂ કરવું જ પડશે. આયુર્વેદના વધ બનીને દાકતરી ચિકિત્સા કરવી એ ખરેખર દયાપાત્ર વસ્તુ છે. આપણે ત્યાં ૪ વર્ષ એક જ કક્ષાથી લેણેલા સ્નાતકો જે આયુર્વેદાભિમાની થાય તો પોતાના જ્ઞાનનો સહુથી વધારે ઉપયોગ આયુર્વેદને સમૃદ્ધ કરવામાં તેઓ કરી શકે. હું એવી શુભાશા સ્નાતકો પાસેથી રાખું છું.

આયુર્વેદને હવે ગુજરાત યુનિવર્સિટીએ પણ સ્વીકારી, તેના વિકાસના ક્ષેત્રમાં નવાં પગલાં માંડ્યાં છે. આપણે અગાઉ વર્ણન કરી ગયા તે બધી ભૂલો યુનિવર્સિટીએ કાઢી નાખી અને નવી સ્વતંત્ર આયુર્વેદ ફેકલ્ટી શરૂ કરી છે. તેની એડહોક કમિટીમાં સ્વ. પુ. યાદવજી મહારાજ જેવા ભારતના વિદ્વાન વૈદ્યોને અને નિષ્પક્ષ દાકતરોને નીમીને યુનિવર્સિટીએ એક વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસક્રમ તૈયાર કર્યો છે અને તે અનુસાર પાસ થનારને એ ડીગ્રી મળશે. યુનિવર્સિટીમાં આ વિષેની ફેટલીક વિધિઓ હજી ચાલી રહી છે ત્યારબાદ આ કોર્સ છપાઈને બહાર પડશે. દરમિયાનમાં જામનગરમાં ગુલાબકુંવરબા સંસ્થાએ આ ડીગ્રી કોર્સ જીતી શરૂ કરવાનું નક્કી કર્યું છે,

યુનિ. નાં નિયમ મુજબ પ્રિન્સિપાલથી માંડી અને અન્ય સહુ પ્રાધ્યાપકોના પગારના ધોરણ એમ. બી. એસ. ડીગ્રી વાળાંની સમાન રહેશે. છતાં જ્યાં ઉચ્ચ પ્રકારના આયુર્વેદના ચાતા હોવા જ નોંધશે. તે સિવાય અલાવી શકાશે નહિ. એક વિષયના નુતન અને પ્રાચીન એમ બેઠો પાડીને એ પ્રાધ્યાપકો જેમ હાલની ફેકલ્ટીઓની કોલેજોમાં રાખવામાં આવે છે તેમ પણ નહિ કરી શકાય. જેથી એક વિષયનો પ્રાધ્યાપક એક જ અને તેથી પરીક્ષક પણ એકજ રહેશે. બધે જ 'વૈદ્યોનું' સામાન્ય યુનિવર્સિટીએ રાખ્યું છે, છતાં ડીગ્રીનું મહત્વ એમ. બી. બી. એસ. સમાન રહેશે. યાદવજી મહારાજનું વ્યાસત્વ, વામુદેવભાઈ ગણપતિજી, પ્રાણજીવનભાઈનું પ્રાણ પુરણ અને હરિદત્ત શાસ્ત્રીજી જેવાઓનું દષ્ટિ સિંચન આ કોર્સમાં થયું છે.

આ રીતે ગુજરાત યુનિવર્સિટીમાં આયુર્વેદને સ્વતંત્ર રચાન આપવાનો વશ મા. શ્રી મોરારજીભાઈ, મા. શ્રી શાન્તિલાલભાઈ અને મા. વાઈસ ચાન્સેલર શ્રી હરસિદ્ધલાઈ દિવેટીયાને ફાળે જાય છે.

ગુરૂપરંપરાને ઉત્તેજન આપવા સરકારે જુડુ' બોર્ડ' ક્યું છે તેની પણ શાળાઓ દરેક જગ્યાએ થવી જોઈએ, આ પદવીને સ્ટેટ ફેકલ્ટીએ ઉત્તમ પદવી સાથે મુકવાનો ઠરાવ પણ કર્યો છે. એટલે હવે તેઓની ઉત્તમતા સરકારે સ્વીકારી કહેવાય. મેં પોતે મારા પિતાશ્રીની કૃપાથી ગોખી ગોખીને અંથે મોઢે કર્યા છે અને એનો ફાયદો મને મળ્યો છે આથી હું એ પ્રણાલીને પણ સંપૂર્ણ ટેકા આપવાના મતનો છું.

આયુર્વેદ ચિકિત્સાનું મૂળ વનસ્પતિ વિદ્યા છે. ગમે તે ભણે! પણ વનસ્પતિ સાથે પ્રેમ કરે! એટલે વગર પૈસાના સારા વૈદ્ય જાની શકશે. શ્રી જયકૃષ્ણભાઈ તમારા માટે ગુજ-

રાતીમાં અંધ લખી ગયા છે. તેઓએ અંગ્રેજીમાં અંધ લખ્યો હોત તો તેમને પરદેશમાંથી પૈસો અને કીર્તિ અને મળતે. પોતાના બાંધવોની સેવા માટે તેમણે પૈસો અને અંગ્રેજી જાનને છોડ્યા હતા.

તમે કહેશો કે વનસ્પતિ વિદ્યાની રીત જરૂર છે? પણ આજે દ્રવ્ય ઉપર મદાર રાખનારા આપણી રિયલિટી કેવી છે? ગાંધી-ઓને બગવાન માની જે આપે તે લેયું પડે છે. તેના અનેક ગેરફાયદા ચિકિત્સામાં આપણને મળે છે બે દ્રવ્ય જ સાચું નથી તો ચિકિત્સા ક્યાંથી ફળે?

આસોપાલવ અને અરોઝ વચ્ચે શો ભેદ છે? અર્જુન અને સાજડ વચ્ચે શો ભેદ છે? આસોપાલવ, સીનાફળ, દારૂડી વિ. ને આયુર્વેદની સંહિતામાં કોઈએ લખ્યાં છે? અરે! મરચાં, જટાકા, ટમેટાં ક્યાં આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં લખ્યાં છે અને નથી લખ્યાં તો પછી એ શુદ્ધ છે કે મિશ્ર?

જેડીમધ હિન્દુસ્તાનમાં થયું નથી પણ તે બલુચીસ્તાન બાબુ થાય છે. બહારના દેશો તેનાં ગુણ જાણી ગયાં એટલે ખેતી કરે છે અને આપણે ત્યાં હાલ તો બહારથી આવે છે. આપણે ત્યાં ઉગનારી મીઠાં મૂળવાળી વનસ્પતિઓ અસલ જેડીમધ નથી. અસલ જેડીમધનું નામ Glycyrrhiza Glabra છે.

આપણી વનસ્પતિઓમાં અનેક વનસ્પતિઓ સંદિગ્ધ છે. ચક્રપાણિ, ડહલુ અને અરુણદત્ત જેવા પદ્ધત્યોના ટીકાકારો પણ અનેક વનસ્પતિઓનો નિર્ણય કરી શક્યા નથી. પણ વનસ્પતિવિદ્યા જાણવાથી એ સરળતાથી જાની શકે છે. શ્રી જયકૃષ્ણભાઈએ એ દિશામાં પણ પ્રયત્ન કર્યો છે અને ઘણી ચીજોનો નિર્ણય કરી શક્યા છે.

આ પ્રમાણે દ્રવ્યોને ઓળખવાં માંડ્યા એટલે એક એક ઔષધિનાં દ્રવ્યગુણ પરીક્ષણ કરવાની વૃત્તિ જાગે છે, ચરકાદિએ લખ્યા મુજબ પ્રતિપુરૂષને લિન્ન ઔષધિપ્રયોગો કરવાની તમન્ના ઉદ્ભવે છે, અને તમે કેવળ

મિત્ર તુરખાઓ પર આધાર ન રાખતાં
જાતે જ પ્રયોગશાળા બની જાય છે.

योगમાસાં તુયોવિદ્યાત્ દેશકાલોપપાદિતમ
પુરુષં પુરુષં વીક્ષ્ય સંજ્ઞેયો મિત્રગુત્તમ :

ચ. સુ. ૧—૧૨૩

ત્રયસિંશદિતિ પ્રોક્તાઃ યોગાસ્નેપુત્વલામતઃ
યુક્તયાતૂતદ્વિધમન્યચ દ્રવ્યં જહ્યાદયૌગિકમ
અ. હ. સુ. ૧૬—૪૫

આજે અમેરિકા, જર્મની, રશિયા, વિ.
પશ્ચિમના દેશોના તખીઓ આપણા દેશની
કેટલીએ ઔષધિઓ લઈ, તેનાં ગુણોની ઉંડી
તપાસ કરી રહ્યા છે. યુરોપિયનોએ આપણા
દેશમાંની સમગ્ર વનસ્પતિઓની નોંધ કરી તેના
ઉપર વિસ્તૃત ગ્રંથો લખ્યા છે. જ્યારે આપણે
શું કરીએ છીએ? મારે તેની તલવાર એ
ન્યાયે પરદેશથી આવતી આપણી જ દવાઓની
બનાવટો લોકો ખરીદે છે. આપણી ફાર્મસી-
ઓએ પોતાની આંટ હલુ જમાવી નથી એટલે
એમને ત્યાં એ દવાની બનાવટ હોય તો પણ
લોકો તેના પર ભરોસો રાખતાં અચકાય છે.

સારામાં સારા દેશનેતાઓ સર્પગંધાની
બનાવટ સર્પોસીલ કે જે સીયા કું. ની બના-
વટ છે તે વાપરે છે અને ઇસસગોલની
પાર્કેડીસની પરદેશી બનાવટો વાપરે છે. એ
બધું જોતાં આપણા ગાંધીઓ અને ફાર્મસી-
ઓએ હવે સવેગા એટી પોતાની આંટ જમા-
વવી ઘટે છે.

કેટલાક કહે છે સંમેલનમાં શાસ્ત્રચર્યા
રાખવી જોઈએ. હું પણ 'હા' કહું છું. પણ
આપણે ત્યાં સ્વાગત સમિતિઓ એકલા સમા-
રંભો ગોઠવ્યા કરે છે. ઉદ્ઘાટનો યે ઘણા અને
સંમેલનોય ઘણા. એમાં શાસ્ત્રચર્યા ક્યારે
કરવી? સરસ્વતીના ઉપાસકો થવું હોય તો
આવા સમારંભો છોડો. તેમજ મંડળના
હરાવે અને અંધારણી ખટપટોમાં સમય
વ્યતિત કરવાનું છોડો અને પછી સંસ્કૃતમાં
શાસ્ત્રોનો સ્વાધ્યાય કરેલો હોય તેવા શાસ્ત્રજ્ઞો
મળો, અને શાંતિનું વાતાવરણ હોય તો
શાસ્ત્રચર્યા કરવી સંભવિત બને. X આપણા
વૈદ્ય ઋષિઓ પણ હિમાલયના સુંદર ભાગમાં
આવા કાર્ય માટે મળતા હતા.

કેટલાક કહે છે કે આયુર્વેદ હોસ્પીટલો
સ્થાપવી જોઈએ. એ પણ ખરોખર છે. પરંતુ
તેને માટે પણ આપણે સહુએ વિદ્યાની ભારે
ઉપાસના કરવી પડશે. સરકારે સીવીલ સર્જન-
ના ચેકકામાં વૈદ્યોને નામી અને થોડી પધાર્થ
આપી છે તેથી એ પ્રયોગની સફળતા નહિ
થાય. આવા પ્રયોગની શરૂઆત જ હોવાથી
સરકારે પોતે આમંત્રિત વૈદ્યો નામવા જોઈએ
અને તેમને સ્વતંત્ર આપવી જોઈએ તો જ
સફળતા મેળવી શકાય.

સન્નતો! મારું વક્તવ્ય ધાર્યું કરતા
વધુ લાંબુ થઈ ગયું છે હવે હું પૂરું કરું છું.
આત્મારે આપણો દેશ સ્વતંત્ર છે. પ્રધાનો
આપણા જ છે. પ્રાંતીય સરકાર અને કેન્દ્ર
સરકાર પણ સહુ કોઈ પોતપોતાની રીતે
આયુર્વેદના વિકાસમાં તત્પર છે, એવે સમયે
આપણે સહુ એક બની એક જ અવાજ
કરીશું તો આયુર્વેદનો સુવર્ણયુગ દૂર નથી.
આપે મને લાંબો વખત સાંભળ્યો તે માટે
આપ સહુનો આભારી છું. આપ સહુનો મારા
ઉપર જેવો પ્રેમ છે તેવો જ રાખશો એજ
વિનંતી.

અંતમાં, ફરીથી મને બીનહરીફ ચુંટવા
બદલ, હું વૈદ્યરાજ વામનરાવભાઈ, વૈદ્યરાજ
નાગરદાસભાઈ, વૈદ્યરાજ ગાપાલાલભાઈ અને
વૈદ્યરાજ ગટુલાઈનો આભાર માનું છું. છેલ્લા
બંને સંમેલનોમાં વૈદ્યરાજ શ્રી અંબાશંકર છ.
ત્રિવેદી બંને પક્ષે સંમેલનના મદારથી થયા
છે તેમનો તથા રામભક્ત શ્રી બલરામદાસજી
મદારાજ જેઓએ ગતસંમેલનમાં પણ સેવા-
ભાવી સ્વાગતપ્રમુખ બનીને લોદ્રા મુદ્રાએ
વૈદ્યોનું અપૂર્વ સ્વાગત કર્યું હતું, તેઓએ
આ વખતે પણ સ્વાગત કર્યું હતું, તેઓએ
આ વખતે પણ સ્વાગતપ્રમુખપદ સ્વીકાર્યું છે.
તેઓનો પણ હું આભાર માનું છું.

સ્વાગત મંત્રીઓ, ઉપપ્રમુખો, શેઠશ્રી
બોગીલાલભાઈ (ઉંઝા ફાર્મસી) વિ. એ સંમે-
લનની સફળતા માટે તનતોડ મહેનત ઉઠાવી
છે તેઓ સર્વેના અને સમગ્ર સ્વાગત સમિ-
તિનો પણ હું આભારી છું.

X સમેતાઃ પુણ્યકર્માણઃ પાર્શ્વે હિમવતઃ શુમે।

ચ. સુ. ૧—૭

‘આયુર્વેદનો પુનરુદ્ધાર કરવા શુદ્ધાયુર્વેદના હિમાયતીઓ’

‘પુરાણા જમાનાની હબનું આ છેલ્લું અધિવેશન હશે, એવી હું આશા રાખું છું’...

ભોજા તા. ૬, જુન '૫૬

મહારાષ્ટ્રનાત વૈષ્ણ મ'ડળના ૧૪મા અધિવેશનનું ભોજા ખાતે ઉદ્ઘાટન કરતાં કેન્દ્રીય સરકારના મળુર પ્રધાન શ્રી ખંડુલાઇ દેસાઇ લાગલગાટ સવા કલાક બોલ્યા હતા. અલખ-ત એમણે પ્રવચનની શરૂઆતમાં જ કબુલ્યું કે વૈદ્યોને માર્ગદર્શન આપવાનો એમને અધિકાર ન હતો અને એ રીતે આ ઉદ્ઘાટન કાર્ય એમણે સ્વીકાર્યું ન જોઇએ. પરંતુ આયુર્વેદ પ્રત્યેના અતુરભાગ માગને લઇ એમણે એ કાર્ય સ્વીકાર્યું હતું. એમણે કહ્યું :

“હું એવી આશા રાખું કે આ પુરાણા જમાનાનું છેલ્લું અધિવેશન આપનું હોય, સાથ જોમ કાંચળી ઉતારે છે તેમ આપનું સંગઠન પણ હવે કલેવર બદલો : નવા યુગની ગોંધાણી ઝોળખો : આ મારી આપને સલાહ છે, આપ એ નહિ અનુસરો તો મને સખત આંચકો લાગશે. મારો વિશ્વાસ ડગી જશે. સમાજના દરેકે દરેક અંગમાં ક્રાંતિ થઇ રહી છે, વૈદ્યો એવી ક્રાંતિ સવેળા નહિ પીળાને તો તો સ્વવિશ્વસ કરશે.

આયુર્વેદનું જ્ઞાન મહાસાગરરૂપી છે, તે આજે ખાખોચિયાં જેવું જની ગયું છે. ખાખોચિયામાં જીવજંતુઓ હોય, એને નદીરૂપી જ્ઞાન જતાવો જે સૌને ઉપયોગી બને, જે સરોવર કે સમુદ્રમાં જાય. જુના જમાનાના અર્ધજાની-અધપજાની વૈદ્યોને રજીસ્ટર્ડ કર્યા છે, હવે ૩૬ કરોડ જનતાનું જાવિ જે ચિકિત્સકોના હાથમાં મૂકાય તે ચિકિત્સકો રજીસ્ટર્ડ હોય અને યોગ્ય હોય તેના વિચાર સરકારે કર્યો છે. આપ સરકાર પાસે ઉત્તેજન માટે માગણી કરો છો, તેવી સરકાર તમારી પાસેથી પણ આશા રાખે છે. તમારું કામ સંભાલનરૂપી જલસાઓ કરવાનું નથી, સતત અબ્યાસી મંડળ બનાવો : રજીસ્ટર્ડ ફાર્માકોપીઆ રચો.

છે. દરેકે દરેક માણસને મદદ મળી રહે એવી ઇચ્છા છે. અને એ સારવાર દેશને અનુકૂળ છે. પરંતુ આયુર્વેદનો ઉદ્ધાર વૈદ્યોના હાથમાં છે. હું શુદ્ધાયુર્વેદનો હિમાયતી છું : વૈષ્ણ થઇને હું ડોક્ટરી કરું તે યોગ્ય ન, ગણાય. ડોક્ટરી કરવી હોય તો મારે એ માટે એના નિષ્ણાત થવું થટે. શુદ્ધાયુર્વેદનો અર્થ, તિદો-પના ધોરણ પર પાયો બંધાયેલો હોય, અને અને એ આયુર્વેદ શુદ્ધ સ્વરૂપમાં, શીખવવું થટે છે. તેમાં જરૂરી એવા આધુનિક શરીર-વિજ્ઞાનના તત્ત્વો લઈ લ્યો. તે માટે કંઈ તમારા રૂપિમુનિઓ કંઈ મનાઈ નથી કરી ગયા. કાર્ય કરવાની દૃષ્ટિ નવા યુગની રાખો સાથે આયુર્વેદના હિતોને જાળવી લ્યો. એને આંચ આવવા ન દો. જુના વૈદ્યો પાસે સારા નુસખાઓ હશે. તેનો સંગ્રહ કરાવો. આ વૈદ્યો પણ ઉદાર લાવે આગળ આવી જ્ઞાન વારિ આપે નહિતર એ જ્ઞાન એમના મટી જવા સાથે લુપ્ત જની જશે.

બીજી એક વાત : ફાર્મસીઓ દવાઓ વ્યાપારી અને નફાને અનુલક્ષી બનાવે છે. માટે વૈદ્યો પોતાની બલતે ખાતીપ્રદ દવા બતાવે. અથવા એને સહકારી ધોરણે બતાવે આજે બધે સહકારી ધોરણ નજરે ચડે છે, ત્યારે તમારામાં શા માટે નહીં?

વૈદ્યોને એક વિનંતી હવે છેલ્લી, દર્દી

સરકારને આયુર્વેદના પુનરુત્થાનમાં રસ

શ્રી મુખ્ય રાજ્ય વૈદ્ય સંમેલન

સ્વાગતાધ્યક્ષ વૈદ્યરાજ શ્રી ભોળીલાલ નગીનદાસ શાહનું

ત્રીજું અધિવેશન ઉઝા. (ઉ. ગુજરાત)

પ્રવચન

સૌરાષ્ટ્ર સરકારના આરોગ્ય પ્રધાન પરમ માનનીય શ્રીયુત દયાશંકરભાઈ દવે તથા શ્રી મુખ્ય રાજ્ય વૈદ્ય સંમેલનના પ્રમુખ પરમ માનનીય આયુર્વેદમુર્તિ વૈદ્યરાજ શ્રી લક્ષ્મી-શંકરભાઈ શાસ્ત્રીજી અને મહાગુજરાત વૈદ્ય-મંડળ, મહારાષ્ટ્ર પ્રાંતીય વૈદ્યમંડળ, નિખિલ કણોટક વૈદ્યમંડળ અને મુખ્ય તથા ઉપનગર વૈદ્ય સંમેલનના માનનીય વૈદ્ય બંધુઓ તથા મહાગુજરાત રત્નાતક સંમેલનના માનનીય વૈદ્ય મિત્રો.

આજ રોજ ઉઝા મુકામે શ્રી મુખ્ય રાજ્ય વૈદ્ય સંમેલનનું ત્રીજું અધિવેશન ભરાય છે તેમાં આપ સર્વે અમુલ્ય સમયનો ભોગ આપી ને આવી ગરમીના દિવસોમાં દૂર દૂરથી પધાર્યા છો તે બદલ આપ સર્વેનો અતઃ-કરણપૂર્વક આભાર માનું છું અને આપનું ભાવળીનું સ્વાગત કરું છું.

આયુર્વેદ માટે, જનતા માટે અને ભારત વર્ષની સંસ્કૃતિના અભ્યુદય માટે એ ધણાજ હર્ષની વાત છે કે જુદા જુદા પ્રાંતોના વૈદ્ય રાજો ભાષા અને પ્રાંતોના ભેદભાવો ભુલી જઈને આવાં રાષ્ટ્રીય સંમેલનો કરે છે અને સંગઠન સાધે છે. આમ કરવાથી દેશની એક્યતા જળવાઈ રહે છે ને લોક કલ્યાણ પણ થાય છે. વિદ્વાનોના વિચારનો વિનિમય થવાથી જ્ઞાનમાં પણ વૃદ્ધિ થાય છે.

ભારત સરકાર અને પ્રાંતીય સરકારો આયુર્વેદનાં પુનરુત્થાન માટે જે કાર્ય કરી રહેલ છે તેમાં મુખ્ય સરકાર અને સૌરાષ્ટ્ર સરકાર શુદ્ધ આયુર્વેદનો અભ્યાસક્રમ, આયુર્વેદિક ઋગ્વેદાલોક, આયુર્વેદના સંશોધનની સંસ્થાઓ, આયુર્વેદના અષ્ટાંગ ઉપરનાં પાઠ્ય પુસ્તકોનું લેખન, પ્રધાનોની આયુર્વેદીય

સલાસંમેલનોમાં સહાનુભૂતિપૂર્વકની હાજરી, ડાયરેક્ટર ઓફ આયુર્વેદની નીમણુકા, વિ. કાર્યો અગ્રભાગ ભજવે છે. જેથી નળદીકનાં ભવિષ્યમાં આપણે સારી એવી પ્રગતિ કરી શકીશું ને આ બદલ સરકાર ધન્યવાદને પાત્ર છે.

પ્રજ્ઞના કથળતા જતાં આરોગ્યથી અત્યા-રની પ્રજ્ઞ બાળપણથી જ નિર્ણય અને વ્યાધિ-અસ્ત જણાય છે. સમર્થ સ્ત્રીઓની સંભાળ આયુર્વેદ પ્રમાણે, ભવિષ્યની પ્રજ્ઞનો શારીરિક ને માનસીક અભ્યુદય થાય તે પ્રમાણે લેવામાં આવતી નથી અસ્થિ માર્દવતા, રાજ્યક્ષમા, બાળલકવો, નેત્રની નિર્મળતા, યકૃતના રોગો અને કોઈ પણ વ્યાધી સામે ટકવાની અસિ-હિષ્ણુતા વગેરે રોગો વ્યાપક બન્યા છે; સાત્વિક પૌષ્ટિક આહાર શહેરોમાં દુષપ્રાપ્ય થતા જાય છે. રાજ્યક્ષમા, પાંડુ, અર્ધુદ રક્તભારાધિક્ય, હૃદયોગ, ઉન્માદ, અનિદ્રા, ચિત્તભ્રમ વિ. રોગ વધતા જાય છે. ને પર-દેશી ઔષધો પાછળ લાખખો રૂપીયા પ્રજ્ઞના ખરબાદ થાય છે. આજે એન્ડ્રીઆયોટિક્સ ઔષધોનો ઝોટલો બધો વિવેકહીન ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે કે તેનાથી દેહના રસ રક્તાદિ ધાતુઓમાં થએલી વિપત્તિને કારણે ભવિ-ષ્યમાં તે મનુષ્યોને ધીજા રોગો થવાનો-અકાળે વૃક્ત્ય આવવાનો, શુક્રમાંથી પ્રજનન શક્તિ નષ્ટ થવાનો અને કશું નહિ તો વારંવાર માંદગીમાં પડકાઈ પડવાનો પુરેપુરો ભય અને સંભવ રહે છે.

ઝોટલો આવાં સંમેલનો ભરવાનો હેતુ આયુર્વેદ શાસ્ત્રના ત્રિધાતુ વાદ, પદ્મસિદ્ધાંત સ્વમ્ભવૃત્ત, ધંચકર્મ ચિકિત્સા, પ્રથ્યાપથ્ય, માનસ રોગોની ધર્મોપદેશીય તથા આયુર્વેદોક્ત ચિકિત્સા, વિગેરે અને પાદરમાં ઉગી નીકળતી

શિંઝાના વૈદ્ય સમ્મેલનો—એક વિહંગાવલોકન

આપણા સમ્મેલનો પરત્વે વૈદ્યસમાજમાં એક આક્ષેપ એવો છે કે માત્ર ઠરાવો જ પસાર કરવાનું કાર્ય મહદંશે વા સર્વોંશે સમ્મેલનમાં થાય છે. શિંઝા સંમેલનના અમારા અનુભવ બાદ એમ લાગે છે કે આ વાત અંશતઃ નહિ પણ પુર્ણતઃ સાચી છે. શિંઝા ખાતે મ. ગુ. વૈદ્ય મંડળ, બમ્બઈ રાજ્ય વૈદ્ય સંમેલન અને મહાગુજરાત રનાતક મંડળના અધિવેશનો મળી ગયા. પણ ના કશી શાસ્ત્ર ચર્ચા થઈ, ના અનુભવોની આપ લે થઈ માત્ર ઠરાવો જ પસાર થયાં અને સંમેલન મેળવવાનો ઉત્સાહી કાર્યકરોનો અભરખો શાંત થયો, પરિપુર્ણ થયો.

મ. ગુ. વૈદ્યમંડળના ખુલ્લા અધિવેશનમાં આમ ઠરાવો તો ઠીક ઠીક પસાર થયાં. પણ સૌથી વધુ આકર્ષક ઠરાવો શ્રી વૈ. સુરેન્દ્ર નાગરદાસ પાઠક, શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદ્ય, વૈ.

ને આપણી બેદરકારીથી પગ નીચે કચડાયે જતી અમુદ્ય વનશ્રીની ધરગથ્થુ ચિકિત્સા વિગેરે ચર્ચાઓ શાસ્ત્રોક્ત રીતે કરીને પ્રજાનું આરોગ્ય સુધારવા માટે સરકાર જે પ્રયત્નો કરી રહેલ છે તેમાં મદદ રૂપ થવામાં સારો ફાળો આપશે. આ સમગ્ર કાર્યનો બધો આધાર આપણાં એકઠા, સંગઠન તથા આયુર્વેદ શાસ્ત્ર શાટેના આપણા પ્રમાણિક આદર પર અવલંબે છે.

પ્રજાનાં કલ્યાણ માટે આપ સૌ વિક્ષાન વૈદ્યરાજો તથા માનનીય પ્રધાન શ્રી દયાશંકર લાધ અને સર્વે અન્ને પધારીને જે કંઈ શાસ્ત્રોક્ત જ્ઞાન ચર્ચાઓ કરશે તેમાં આયુર્વેદનો, જનતાનો અને ભારત વર્ષની સંસ્કૃતિનો અભ્યુદય લગવાન શ્રી ધન્વન્તરિની કૃપાથી અવશ્ય થશે. એજ

આપનો ગુણાનુરાગી

વૈદ્ય ભોગીલાલ નગીનદાસ શાહ

પ્રતાપકુમાર પોપટઆઈના રજુઆતના અનુક્રમ પ્રમાણે હતા. શ્રી સુરેન્દ્ર પાઠક એક જ ઠરાવ રજુ કર્યો હતો અને તે એ કે :

‘કેવળ લેખિત પ્રશ્નો પરથી જ અનુમાન કરીને નિદાન ચિકિત્સા સંબંધી અપાતાં સલાહ સુચનની પદ્ધતિ, આયુર્વેદના આતુર પરીક્ષા વિધાન એટલે ચરકોક્ત ત્રિવિધ રોગ વિશેષ વિજ્ઞાનની અવહેલના રૂપ હોઈ, આયુર્વેદના ગૌરવને ઝાંખપ લગાડનારી છે અને તેથી વર્તમાનપત્રો — સામયિકોના વેદકીય વિલાગના એ અંશને સવેળા સંકેલી લેવાનું સુચન, આ સંમેલન, લોગતા વળગતાઓને કરે છે.’

ઉપરોક્ત ઠરાવ પર તા. ૬ ની રાત્રે વિષય વિચારણીમાં ગરમાગરમ ચર્ચા થઈ હતી અને વૈ. પ્રાગજી મો. રાઠોડ તથા વૈ. ના. હ. જોષીએ એનો વિરોધ કર્યો હતો. પરંતુ ઠરાવની યોગ્ય રજુઆત વૈ. સુરેન્દ્ર પાઠક કરતાં તેને વૈ. નટવરપ્રસાદ ના. શાસ્ત્રીએ ટેકા આપતાં અને વૈ. વાસુદેવ મુ. દ્વિવેદીએ જોરદાર સમર્થન કરતાં આ ઠરાવ વિષય વિચારણીમાં બહુમતિએ પસાર થયો. અને વૈ. ના. હ. જોષીએ પોતાનો વિરોધ પણ પાછો ખેંચી લીધો હતો.

પરંતુ બીજાં દિવસે જાહેર અધિવેશનમાં આ ઠરાવ પર બહુ ટપાટપી થઈ. વાતાવરણ ગરમાગરમ બની ગયું. વિરોધકોમાં પુનઃ શ્રી પ્રાગજી મો. રાઠોડે આ ઠરાવમાં સુધારા કરતાં જણાવ્યું કે એમાં ‘શાસ્ત્ર વિરુદ્ધ’ શબ્દો ખેંચી લઈ, ‘આ પ્રથામાં કેટલાક અતિશયોક્તિ દોષો આવતાં હોઈ’ એ મતલબને સુધારો સુચવ્યો હતો. પરંતુ વૈ. પાઠક પોતાના ઠરાવને વળગી રહ્યાં હતા. અન્ને આ ઠરાવનો વિરોધ જાણીતા વૈ. જાદવજી ન. પાટડીવાળાએ કર્યો હતો. પરંતુ તેમના લાપણુમાં સમજ દેર લાગતી હતી. તેમણે કહ્યું “રૂપચર્યા, દિનચર્યા,

આહાર વિહારના નિયમો આ બધા પર જાહેર જનતાને અમુક જાનરૂપી વાત આ લખાણોમાં મળે છે, છતાં આપને આ ન ગમતું હોય તો તમે અમને સુચવો, પરંતુ પરચારો આ ઠરાવ કાં? તમારું જાળક હોય, તે લુલ કરે તો એની ક્ષતિઓને સુધારો, પરંતુ સીધો જ તમારો એને મારશો કે?

લાગણી પ્રધાન અને ગળગળા અવાજે કરાયેલી આ વૈ. જાહેરજી ન. પાટડીવાળાની જોરદાર અપીલે સૌના હૃદય છતી લીધાં પરંતુ મોટે ભાગે બધા વૈદ્યો લુલો થયાં કે આ ઠરાવ તો જાહેર વર્તમાનપત્રોમાં આવતી 'પ્રશ્નોત્તરી' સવાલ જવાબ ઉપર જ છે. નહિ કે લખાણો ઉપર. દિનચર્યા-રૂઝચર્યા આદિના લખાણો છોને લખાતાં હોય!

અહીં કહે છે કે ઠરાવના વિરોધકોએ એમ પણ કહ્યું હોવાનું જણાય છે કે ઠરાવ જો બહુમતીથી પસાર થાય તો પણ અમે વર્તમાનપત્રોમાં પ્રશ્નોત્તર લખવાનું ચાલુ રાખશું, તો સમ્મેલન શું કરશે?

વધુમાં વૈ. જાહેરજી ન. પાટડીવાળા, વૈ. પ્રાગજી મો. રાહોડ વગેરેએ આ પ્રકારની પ્રશ્નોત્તરી પોતાના લખાણોમાં સત્વરે બંધ કરવાનું મૌખિક વચન આપ્યું ત્યારે વાતાવરણ કંઈક શાંત થયું. અને વૈ. વાસુદેવ મુ. દિવેદીની સમજાવટથી કે ક્યાણથી કહે, વૈ. સુરેન્દ્ર પાઠકે કચવાતે મને ઠરાવ પાછો ખેંચ્યો. અને સત્વરે અહીં પરાજય થયો.

ઠરાવની જોરદાર સમજણ આપતાં વૈ. પાઠકે રજુઆત કરતાં જણાવ્યું હતું કે કેટલાક વૈદ્યો વર્તમાનપત્રોમાં પ્રશ્નના ઉત્તર આપતાં એવી દવાના નામો સુચવે છે કે જે એમને ત્યાં (લખનાર વૈદ્યને ત્યાં) અથવા એમના એજન્ટ રૂપી વૈદ્યને ત્યાં મળે. ઉપરાંત પ્રશ્ન પુછનાર પુછે કે, "શુંકમાં લોહી આવે છે," કે "બંધ માસિક ચાલુ કરવા શું કરવું?" આ પ્રશ્નના ઉત્તરો વાંચી એ જાતની મુંઝવણથી પીડાતા અન્ય રોગીઓ એમને એમ વૈદ્યની સલાહ લીધા વગર જો ચિકિત્સા

કરવા લાગી જાય છે. વળી દરદીને તો આપ્તો-પદેશ, પ્રત્યક્ષ અને અનુમાન એ ત્રણ રીતે પરીક્ષા કરી દવા આપવાનું ચરકનું સ્પષ્ટ-વિધાન છે. છતાં આ વિધાનનો ભંગ આ પ્રશ્નોત્તરીના લેખકો છડે ચોક્કસ કરે છે. અને એ શાસ્ત્રની-વિજ્ઞાનની અવહેજના રૂપ છે.

વૈ. પાઠકની હકીકતો વધાર્યું છે. અપવાદરૂપે વૈ. પ્રાગજી રાહોડ જેવા એકાદ બે લેખકો નિરર્થક પદ્ધતિથી લખતા હશે, પણ આજે ચાલી રહેલી અન્ય કોલમોથી અને તેથી ચતી હાનિઓથી શું વૈ. પ્રાગજી રાહોડ અજાણ્યા છે કે? અમને તો લાગે છે કે આ ઠરાવના શુદ્ધ હેતુને તેમણે સ્વીકાર્યો જાદત્યાજ સખજા ટેકો આપી, પોતે આ પ્રશ્નોત્તરીની પ્રધાને બંધ કરવાની ખેલદિલ જાહેરાત કરવી જોઈતી હતી છતાં એમણે આ પ્રથા બંધ કરવાનું મૌખિક વચન આપ્યું એ પણ ઓછી ખેલદિલી ન જણાય એ જાહેર આ. સિધુ એમને અભિનંદે છે અને આશા રાખે છે કે આ પ્રકારની પ્રશ્નોત્તરી 'ગુજરાત સમાચાર', 'સંદેશ', 'પ્રવાસી', 'મુંબઈ સમાચાર' 'ચિત્રલેખા' આદિ પત્રોમાં આવે છે તે ઉપરાંત ઠરાવપસાર ભલે ન થયો હોય પણ એના શુભ આશય બધાએ એકમતે સ્વીકાર્યો હોય, એના હાર્દને સમજીને વૈદ્ય બંધુઓ સ્વયમેવ બંધ કરશે. સમ્મેલનમાં મૌ કોઈ હાજર ન હોય એ ન્યાયે આ ઉપયોગી ઠરાવ પર થયેલ ચર્ચાઓને ટુંકાવીને પણ અત્રે આપેલ છે.

શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદ્યનો ઠરાવ સમયાનુકૂલ અને પ્રશંસાપાત્ર જણી શકાય. તેમના ઠરાવની રચના આ પ્રમાણે :

“આ સંમેલન ગુજરાતના સાહિત્ય-સેવકો, કવિઓ લેખકો વિગેરેનું ધ્યાન ખેંચે છે કે સાહિત્યના ક્ષેત્રમાંથી સાહિત્ય પારિતોષિકોમાંથી આયુર્વેદીય સાહિત્યને જાનલ રાખવામાં આવે છે તે અનુકૂળ છે, રજુજીતરાગ ચંદ્રક, કેન્દ્ર સરકારનાં ધનામો કે અન્ય પારિતોષિકોમાં આયુર્વેદ સાહિત્ય ધ્યાનમાં લેવાનું જોઈએ અને આયુર્વેદ સાહિત્યની એકનિષ્ઠ સેવા કરનાર લેખકોની પણ યોગ્ય કદર કરવી

જોઈએ. ગુજરાતી સાહિત્યમાં આયુર્વેદ સાહિત્ય આયુર્વેદ સામયિકો વગેરેનો વિચાર થવો જ જોઈએ અને યોગ્ય લેખકોને યોગ્ય પારિતોષિકો પણ મળવાં જોઈ એજ.

ઉપરના ઠરાવમાં વૈદ્ય પ્રતાપકુમારભાઈએ પારિતોષિકામાં પછી શાસ્ત્રીય કક્ષાના અને આયુર્વેદીય સાહિત્ય પછી વ્યવસાયિક આયુર્વેદ સામયિકો શબ્દો ઉમેરવા એવો સુધારો રજૂ કર્યો હતો. જે માન્ય રખાયો હતો અને સર્વાનુમતે પસાર થયો હતો.

આ ઠરાવનું હાર્દ સમજવા જેવું છે. આજે સાહિત્યની ઉત્તમતા માટે પારિતોષિકો આપવામાં આવે છે. આયુર્વેદ એ આયુષ્યનો વેદ છે જેને આપણે સાયંસ એક લાઈફ કહી શકીએ. એના સાહિત્યની કશી કદર પણ નહિ? બાપાલાલ જેવા આજના સાહિત્યાયુર્વેદના મહારથીને જરૂર લાગી આવે અને એમણે એને ઠરાવરૂપે મુકેલ જે સર્વથા યથાર્થ જ ગણાય.

શ્રી પ્રતાપકુમાર વૈદ્યનો એક ખીજો ઠરાવ,

“વૈદ્યકીય બોર્ડની તાજેતરની બેઠકમાં બેઠકની વિગતોને પ્રકાશ આપવા પરત્વે જે પ્રતિબંધ મુકવામાં આવેલ છે તેનો અને તે ઠરાવ જે રીતે પસાર કરવા દેવામાં આવ્યો છે તેનો વિરોધ સમ્મેલનની આ બેઠક કરે છે.”

આ બેઠક માને છે કે વૈદ્યકીય બોર્ડની બેઠકમાં થતી ચર્ચા અને કાર્યવાહીને સવિસ્ત જાણવાનો તથા વિચારવાનો અધિકાર પ્રત્યેક વૈદ્યનો છે, અને આજ લગીમાં તે અધિકારનો સીધો કે આડકતરો સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે. પરિણામે સદર અમલ ના કરવાનો અને તેને રદ કરવાનો અનુરોધ આ બેઠક મુંબઈની વૈદ્યકીય બોર્ડને કરે છે.”

આ ઠરાવ પર ધણી ચર્ચા થઈ હતી. બોર્ડની એકઠીકચુટીવના સભ્ય શ્રી ના. હ. જોષીએ તીવ્ર વિરોધ કરતાં જણાવ્યું હતું કે બોર્ડ પાસે હવે કામ ધણું ઓછું છે, મેડિકલ એથિક્સ-નીતિનિયમો-જાણવાય તે જોવાનું છે. તે અંગે નોટિસો કાઢવાનું જ છે. તેમાં વ્યક્તિગત બાબતો ચર્ચાય, કે તેવી બાબતોને

પ્રકાશમાં મુકતા કોઈ વૈદ્યની જ અંગત બાબતો બહાર આવે તે ઉપરાંત બોર્ડ પર તો આપણે આપણા વૈદ્ય બહુઓ ચુટી મોકલ્યા છે. તેઓ જે કાર્ય ત્યાં કરે, કે આવો કોઈ ઠરાવ કરે તે પર આપણે ઠપકાની દરખાસ્ત કરીએ તો આપણે આપણા જ વૈદ્યબહુઓ પર જેને આપણે ચુટી મોકલ્યા છે, દીકા કરીશું તે યોગ્ય લેખાશે?

ગત રાત્રે વિષય વિચારણીમાં પ્રમુખશ્રીએ ફ્લીંગ આપી આ ઠરાવને અટકાવી દીધો હતો અને વધુમાં વિષય વિચારણીમાં આ ઠરાવ પર મોટો વિરોધ થયો હતો. છતાં શ્રી પ્રતાપકુમાર વૈદ્યની સમજવટથી પ્રમુખશ્રીએ ખીજે દિવસે ખુલ્લા અધિવેશનમાં આ ઠરાવને રજૂ થવા દીધો હતો. આ વખતે વૈદ્યોમાંથી કેટલાકો આને પ્રમુખની જ ભૂલ ગણતા હતા.

શ્રી ના. હ. જોષીના વિચારોને શ્રી વૈ. પ્રાગજી મો. રાઠોડે, શ્રી વૈ. ધનજીભાઈ ઠાકોરે અને શ્રી વૈ. સોમેશ્વર મ. ભટ્ટ જેવાએ સમર્થન આપ્યું હતું, પરંતુ મતગણતરી થતાં બહુમતિ શ્રી પ્રતાપકુમાર વૈદ્યનો ઠરાવ પસાર થયો હતો.

શ્રી પ્રતાપકુમાર વૈદ્યના ઠરાવના મૂળભૂત આશય સાથે અમો પણ સો ટકા સહમત છીએ. પણ બોર્ડમાં આપણા જ ચુટી કાઢેલા વૈદ્યબહુઓ પર-તેમના કાર્ય પર આપણે ઠપકાની દરખાસ્ત કરવી કે નહિ એ બાબત -એ મુદ્દો વિચારણીય ગણાય. આ આખી બાબત પાર્લામેન્ટરી-બોર્ડ-મુંબઈ રાજ્ય વૈદ્ય સમ્મેલન મારફત આવે એવો તત્ત્વ ઉપસ્થિત વૈદ્યસમાજનો મત હતો. પરંતુ શ્રી પ્રતાપકુમારે જણાવ્યું હતું કે ‘આ પાર્લામેન્ટરી બોર્ડ ફિતુર છે-દંલ છે.’ - એ વિષય પર તેમના પત્રમાં તેઓ વધુ પ્રકાશ પાડે તો કંઈક વધુ જાણવા મળે.

વૈ. પ્રતાપકુમારના ઠરાવોમાં એક ‘માલીઆ ખાતે ધનવન્તરિની ગણાતી પ્રતિમાઓ પરત્વે યોગ્ય કરવા સમિતિ નીમવા હતો. આ ઠરાવ પર એમણે ત્યાં રોચક રજુઆત કરી હતી. આ. જ. માં એમનો એક વિસ્તૃત લેખ આ બાબત ઉપર આવી ગયો છે. જે સુદ વાચકોના લક્ષ્યમાં હશે.

સમ્મેલનમાં વૈદ્યોની હાજરી ઠીક પ્રમાણમાં ગણી શકાય તેવી હતી. મુંબઈ, સુરત, નડીવાદ, અમદાવાદ, મહેસાણા વગેરેથી વૈદ્યો આવ્યા હતા. ઉત્તારાની વ્યવસ્થા ઉઝા ફાર્મસી સામેની હાઈસ્કૂલમાં હતી. અને સારી હતી. બોજન વ્યવસ્થા પણ ઠીક હતી. વૈવિધ્ય જળવાયું હતું. પરંતુ પ્રથમ દિવસે મરચાતો અનિયોગ, બીજો દિવસે અયોગ દીકાપાત્ર બન્યો હતો. કેટલાકોનું માનવું હતું કે બોજનમાં પણ આયુર્વેદીય દષ્ટિ જળવાઈ હોત તો ઠીક થતે.

સમ્મેલનમાં બે ટોલો 'સિંધ આ ફાર્મસી' તથા 'ધુતપાપેશ્વર' ના હતા. તે ઉપરાંત પ્રદર્શની પણ હતી. પ્રદર્શનીમાં મુખ્યત્વે 'ધ-વ-ન્તરી ઔષધ કિનારા લંડાર-અમદાવાદ'વાળા તરફથી વનસ્પતિઓનાં નમૂના વગેરે મુકાયેલ આ પ્રદર્શનીનું ઉદ્ઘાટન પ્રથમ દિવસે શ્રી પં. શિવશર્મા હસ્તક થવાનું હતું. તેઓ આવ્યા ન હોવાથી શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદને હસ્તે તેનું ઉદ્ઘાટન થયું હતું. ઉદ્ઘાટન પૂર્વે શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદે પ્રદર્શનો સંગ્રહી કેટલાક વિચારો વ્યક્ત કર્યા હતા, અને આદર્શ ધોરણે યોજવાની ભલામણ કરી હતી. ત્યાર બાદ સ્વાગતાધ્યક્ષ શ્રી બલરામદાસજીનું પ્રવચન શ્રી ખંડુભાઈ દેસાઈનું પ્રવચન, અને પ્રમુખશ્રી વલ્લભરામ વૈદનું પ્રવચન થયેલ સોને જમ્યા બાદ ચાવી સમિતિની બેઠક અને રાત્રે ત્રિપથ વિચારણા સમિતિની બેઠક મોડેથી ૧ વાગ્યા સુધી ચાલી હતી.

બીજો દિવસે સવારે મહાયુજરાત વૈદ્ય મંડળમાં ખુલ્લા અધિવેશનમાં ઠરાવો થયા. બપોરે "મુંબઈ રાજ્ય વૈદ્ય સમ્મેલન"નું ૩ જી અધિવેશન ભરાયું હતું. તેનું ઉદ્ઘાટન શ્રી દયાશંકર દવે, આરોગ્ય મંત્રી સૌરાષ્ટ્ર રાજ્યે કર્યું હતું. તેમણે શુદ્ધાયુર્વેદની હિમા-

વત કરી હતી. થર્મોમીટર, સ્ટેથેસ્કોપ વગેરે મૂકી નાડી પરીક્ષા પર બાર આપવાનું જણાવ્યું હતું. મચ્છર કંટકવાથી મેલેરિયા થાય એવા એક ડોક્ટર મિત્રના મંતવ્ય પર પર તેમણે જણાવ્યું કે આયુર્વેદની દષ્ટિએ મચ્છર કારણ નથી, પણ રોગી-રોગીની શક્તિક્ષમતા આ બધા પર બાર આપવાનું તેમણે કહ્યું હતું. એટલે આયુર્વેદની દષ્ટિને મહત્વ આપ્યું હતું. દર્દી ન થાય, આરોગ્ય જળવાય તેના તોળના પ્રચારની મહત્તા જણાવી હતી, અને એમ કરતાં સ્વાસ્થ્ય જળવાય, દર્દો ઘટે, અને ફાર્મસીઓની દવાઓ ભલે ઝાઝી વેચાય, તેનો વાધો નહિ, એવું મંતવ્ય આપ્યું હતું. આયુર્વેદના તેમણે બહુ જ વખાણ કર્યો હતા અને વૈદ્યો એને વિકસાવે એની આશા રાખી હતી. કામના માટે નહિ આત્મા માટે નહિ પણ ભુતદયા માટે આયુર્વેદ છે, એ સિદ્ધાંત વૈદ્યો અપનાવે એમ જણાવ્યું હતું.

ત્યાર બાદ આ અધિવેશનના પ્રમુખ શ્રી લક્ષ્મીશંકર રામકૃષ્ણ શાસ્ત્રીએ ભાષણ આપ્યું હતું. એમનું પ્રવચન પણ રોચક અને મનનીય હતું. એમના લોંગા ભાષણોના સારોશ આવતા અંકે અપાશે. એમણે વર્તમાન પરિસ્થિતિની ધીરગંભીર સમાલોચના કરી હતી. અને આયુર્વેદના ઉત્તરવળ લાવિની આશા વ્યક્ત કરી હતી. ત્યારબાદ આ સમ્મેલનનું નામ હરે પ્રણી "પશ્ચિમ રાજ્ય વૈદ્ય સમ્મેલન" રહેશે જેમાં સૌરાષ્ટ્ર, ગુજરાત, મુંબઈ, મહારાષ્ટ્ર વગેરેનો સમાવેશ થઈ જાય, એવો ઠરાવ પસાર કરવામાં આવ્યો હતો. બીજા પણ કેટલાક ઠરાવ પસાર કંઠમાં આવ્યા હતા.

૮ મી જુને મહાયુજરાત સ્નાતક મંડળનું ૭જું અધિવેશન મળ્યું હતું. તેનું ઉદ્ઘાટન કરતાં મુંબઈ રાજ્યના ડાયરેક્ટર ઓફ

આયુર્વેદ સ્નાતક શબ્દોનો વિશેષાર્થ સમજાવ્યો હતો. સ્નાતકોમાં સમાનતા હોય છે. હું મોટો કે તું નાનો એમ ભેદો સ્વયંભૂ વૈદ્યોમાં જોવા મળશે, પરંતુ સ્નાતકોમાં સ્તર તો સમાન છે. વળી રાજ નીતિના પ્રશ્નો વૈદ્ય મંડળો પર મુકી દો. અને તમે શાસ્ત્રચર્ચા કરો એના અધિકારી તમે છો. તમે ઠરાવો નહિ પણ શાસ્ત્ર સંભાષા કરો. તમે આંતરિક ઉન્નતિ પ્રત્યે સવિશેષ ધ્યાન આપો જ્યારે વૈદ્યો અને વૈદ્ય મંડળો બાહ્ય ઉન્નતિ સાધવામાં રચ્યા રહે એમ અને છે. સ્નાતકો વૈદ્ય પણ નથી અને ડોક્ટરો પણ નથી એ વાત પ્રત્યે ધ્યાન ન આપો. એમ કહેનારા તો તમારી ઈર્ષા-અદ્વેષાદ કરે છે. હો, આજના સ્નાતકોમાં ઉણપ હોય તો સ્વાધ્યાયની છે. રોજ નકકી કરેલા સમય દરમ્યાન અધ્યયન કરો. વિદ્યાનું આદાન પ્રદાન-પ્રચાર આદિ કરો. તેથી વિદ્યા વૃદ્ધિ પામશે. બદલે હું તો સ્નાતકોને વિશેષ ગૌરવની દૃષ્ટિથી જોઉં છું.

આ બાદ પ્રમુખશ્રી કુલાભાઈ મ. પટેલ તું પ્રવચન થયું હતું. આ સમ્મેલનમાં થયેલા ભાષણોમાં શ્રેષ્ઠ પ્રવચન એમનું ગણી શકાય. તેમાં સુંદર સમીક્ષા હતી. વિચારોની આપ લે હતી. અને માત્ર સ્નાતકોને સ્પર્શી નહિ પણ આયુર્વેદ અંગે પણ કેટલાક ઉત્તમ વિચારો એમણે પ્રસ્તુત કર્યા હતા.

એમના પ્રવચન બાદ શ્રી વલ્લભરામ વૈદ્ય, શ્રી લક્ષ્મીશંકર રા. શાસ્ત્રી, શ્રી નાગરદાસ પાંડક જેવા વક્તાઓ બોલ્યા હતા. અહીં એક બાબત ઉપર શ્રી આપાલાલ ગ. વૈદ્ય અને શ્રી વલ્લભરામ વૈદ્ય વચ્ચે મતભેદ થતાં જોરદાર શબ્દોની આપલે થઈ હતી. આવા મહાન વૈદ્યોમાં થતું મનદુઃખ જોઈને સૌ કોઈને લાગી આવે તે સ્વાભાવિક જ છે. શ્રી વલ્લભરામ વૈદ્યે એમના પ્રવચનમાં 'વિનાયક' રચયામાસ વિદુર્વાણઃ વાનરમ' સુત્રદ્વારા ફેકલ્ટીમાં મિશ્ર સ્નાતકોની રચનામાં ગણપતિ રચવા જતાં વાંદરૂં રચાયું એ ભૂલ કમ્બલ કરેલી. અને ફેકલ્ટી પર દોષ ટોળેલો. તે જ દોષ તેમણે ફરીથી અહીં પણ બહાર કર્યો.

ત્યારે શ્રી આપાલાલ ગ. વૈદ્યે આ બાબતનો રદિયો આપતાં શ્રી વલ્લભરામ વૈદ્યના ડીનપદ હેઠળની ગુજરાત યુનિવર્સિટીની ફેકલ્ટીના કોર્સમાં 'નિદાન ચિકિત્સામાં' અપાયલા આયુર્વેદના અંશો ઉપર નીચે Price કે Savil ની મેડિસિન લખી white wash (વાઇટ વોશ) તો નથી કર્યા? એમ કહી કડક શબ્દોમાં ગુજરાત યુનિવર્સિટીના કોર્સની સમીક્ષા કરી હતી.

આનો પુનઃ પ્રત્યુત્તર આપતાં શ્રી વલ્લભરામ વૈદ્યે કહ્યું: "હજી આ કોર્સ છપાય છે. ધીરા ખમો, બહાર તો પડવા દો, હજી એની પ્રસુતિ નથી થઈ તે પૂર્વે જ ટીકા કાં?" આપાલાલભાઈ, આમ આકળા ના ખતો, નહીતર મારે તમારી ચિકિત્સા કરવી પડશે, મારી પાસે પણ આનો જલાખ જડાતોડ છે પણ અત્યારે નહિ!"

અહીં શ્રી આપાલાલભાઈએ પોઈન્ટ ઓફ ઓર્ડર ઉઠાવી ઉપરોક્ત શબ્દોનો વિરોધ કર્યો હતો ત્યારે શ્રી વલ્લભરામ વૈદ્ય તું મંતવ્ય હતું કે પોઈન્ટ ઓફ ઓર્ડર તો તેઓ પણ ઉઠાવી શકતે. જ્યારે આપાલાલભાઈએ વિરૂદ્ધ શબ્દો ઉચાર્યા હતા.

આયુર્વેદના આ બન્ને મહારથીઓ પોત પોતાની દૃષ્ટિએ સાચા હતા પણ આ પ્રકારની કટુતા વાણીમાં આવે શોભારપદ કોઈને નથી. શ્રી આપાલાલ ગ. શાહ સત્યના પુનરી અને નિખાલસ વ્યક્તિ છે. જે લાગે તે કહી દે તેવા છે. પણ અત્યારે એમણે પણ સમય ને પારખવો ઘટે છે, શુદ્ધાયુર્વેદાભ્યાસક્રમ હજી પ્રયોગાવસ્થામાં છે. અને એને એની રીતે બહાર આવવા દો. અને એજ મહારથીઓ તો મિશ્ર અભ્યાસક્રમના ઉત્કર્ષભોજ લાગેલા છે, જે સત્ય હશે તે ટકશે, આયુર્વેદ તો શાશ્વત છે. એને કંઈ આ અભ્યાસક્રમોની રચના નહીં કચરી શકે. અત્યારે તો આયુર્વેદ માટે જે કંઈ 'પત્ર' પુખ્ત ફલ તોય' થાય છે, તેને અપનાવી લ્યો.

(ક્રમશઃ)

સૌતિકમ્

લેખક :

(સંકલિત પ્રસૂતિ તંત્ર) શ્રી વૈદ્ય પ્રભુભાઈ ભક્ત આયુર્વેદાચાર્ય, કાવ્યતીર્થ.
પ્રોફેસર ઓ. ના. આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય, સુરત.
(અધ્યાય ૨ : પ્રાકૃત ગર્ભાવસ્થા-આણુ)

જો સ્ત્રીકાગમાં સ્ત્રી લગ્ન-ગમ્ય અથવા મૈથુનને કારણે શરીરના અધો ભાગમાં પ્રાપ્ત થયેલા વેગોને કાઢે છે આથી અથવા અન્ય કારણોથી કુપિત થયેલો વાયુ તે રક્તને લઈ સોતોમા પહોંચે છે. ગર્ભાશયમા પહોંચી ત્યાં તે રક્તની વૃદ્ધિ થવા લાગે છે. અથવા જો તે તરન જ ગર્ભપાત થયો હોય તે જો મિથ્યોપચાર કરે તો તેથી વાયુનો પ્રકોપ થાય છે. તે પ્રકુપિત થયેલો વાયુ રક્તસહિત ગર્ભાશયમાં પહોંચી ત્યાં રિથર થઈ જાય છે. તે અવરૂદ્ધ રક્ત તથા પ્રકુપિતવાયુ સ્ત્રોતોને આત્મચાલિત કરી ગર્ભની સમાન રિથન થાય છે.

રક્તગુદમના લક્ષણો : તે સ્ત્રીને કાસ-શ્વસ-જ્વર તથા અતિસાર થાય છે. તેને પોતાનું સંપૂર્ણ શરીર મૂર્છિત તથા ભારી લાગે છે. તેને આંખ આગળ હંમેશા અંધકાર દેખાય છે. અથવા તેમાં તમોગુણની વૃદ્ધિ થઈ જાય છે શરીર કૃશ થઈ જાય છે તેને હંમેશા કોલરી થાય છે. તેને અન્ન પ્રત્યે રૂચિ ઉત્પન્ન થતી નથી. પેટમા ગડિા થાય છે તેનું શરીર નીલવર્ણનું થઈ જાય છે. તેના સ્તનોનો મધ્ય ભાગ-નાભિ તથા લોભરાજી મૂર્છિત દેખાય છે તેના ફોડો તથા સ્તનોના સુચુકા કાળા પડી જાય છે. સ્તનોમાંથી કુદ્ધ પહેવા લાગે છે તથા તેને દોહક ઉત્પન્ન થાય છે. તે વિવિધ પ્રકારના ખારાખાર વગેરે રસોની ઇચ્છા કરે છે. વારંવાર શુંક આવે છે. શુભ ગન્ધ તેને ગમતી નથી. તેનો વર્ણ નિર્મળ થઈ જાય છે. દુઠ્ઠમાં ગર્ભિણીમાં જો લક્ષણો જોવામાં આવે છે તે બધાં હોય છે. આ લક્ષણો જોઈ આ આધિને અનેક વર્ગો સુધી ગર્ભસમજી અનેક ઓયો દુઃખો થાય છે.

ગુદમ-સંચય યા એકત્રિત પદાર્થને કહે છે. રક્તનો અર્થ લોહી છે. આ રીતે રક્તની સંચય થવાથી તેને રક્તગુદમ કહે છે. કેવળ સાદરપને કારણે આ ગર્ભની મારક ચેષ્ટા અવરૂદ્ધ કરે છે. પરંતુ તે વારતવિક રીતે ગર્ભ દોતો નથી.

રક્તગુદમ અને ગર્ભનો ભેદ : જો રક્ત ગુદમ હોય તો તે સંપૂર્ણ પિષ્ટાકારનો ગુદમ જ અપન્દન કરે છે તે ગર્ભની સમાન જ અપન્દન કરે છે. પરંતુ સાવધાનીથી પરીક્ષા કરવામાં આવે તો માલમ પડે છે કે આ એક પિષ્ટાકાર વસ્તુ છે. ગર્ભની સમાન તેના અંગોનો આપણે પૃથક્ પૃથક્ સ્પર્શ યા અનુભવ કરી શકતા નથી, ગુદમમા અપન્દન લાંબા કાળે થાય છે. જ્યારે ગર્ભનું સ્પન્દન ચોથા માસથી થવા લાગે છે અને માતાને ચોથા અથવા પાંચમાં માસમાં તેનો સ્પષ્ટ અનુભવ થાય છે. રક્તગુદમને ગર્ભસમજતી તથા તેનું જ મનમાં ધ્યાન કરતી તે સ્ત્રી વિવિધ પ્રકારની ગર્ભની ચેષ્ટાઓ કરે છે.

વૃદ્ધિની સમાનતાને કારણે તેને ગર્ભ સમજી તે સ્ત્રી અભિયાત આદિથી તેની ઓવી રીતે રક્ષા કરે છે કે જેમ મરઘી અભિયાત આદિથી પોતાના ઈંડાની રક્ષા કરે છે. તે તેને હાનિ પહોંચાડવાવાળા કારણો-શ્રમ-ઉપવાસ-તીક્ષ્ણ-ઉષ્ણ તથા ક્ષારીય પદાર્થોનું સેવન કરતી નથી. આ રીતે રક્ષણ કરવાથી તે રક્તગુદમ સમવાતુસાર ધીરે ધીરે પકલો જાય છે.

રક્તગુદમ અને ગર્ભનો વિશેષ ભેદ : (૧) ગર્ભ અંગ પ્રત્યંગોથી યુક્ત હોવાથી તેના દ્વારા ચેષ્ટા કરે છે તથા રક્તગુદમ એક ગોળ દેહની સમાન ચેષ્ટા કરે છે. ગર્ભના ત્રીજા મહીનામાં હાથપગની પિંડિકાઓ પ્રકટ થાય છે. ત્યારબાદ અઘોત પાંચમાં મહીનામાં

માતાના ઉદરની રેપર્શ પરીક્ષા કરવામાં આવે તો ગર્ભના હાથપગ વગેરે અંગો તથા અન્ય અંગોનો પણ અનુભવ થાય છે. જ્યારે રક્તગુદ્મમાં પણ ગુદ્મ ફરકતો હોવાથી ચેપ્ટાઓ અવશ્ય થાય છે પરંતુ તેમાં હાથપગ આદિનો પૃથક્ અનુભવ થતો નથી. (૨) ગર્ભ એક સ્થાનમાંથી બીજા સ્થાનમાં ગતિ કરતો માલમ પડે છે. જ્યારે ગુદ્મ નાખિતી નીચેજ ફરકતો માલમ પડે છે. (૩) ગર્ભની પ્રતિદિન ક્રમશઃ વૃદ્ધિ થાય છે જ્યારે ગુદ્મની ધીરે ધીરે વૃદ્ધિ થાય છે. (૪) ગર્ભ પ્રત્યેક માસમાં પોતાની લિન્ન લિન્ન અવસ્થાને પ્રાપ્ત થાય છે જ્યારે આવી સ્થિતિ ગુદ્મમાં થતી નથી. (૫) ગર્ભિણીને કાંઈ પણ પ્રકારના કારણ વગર જવર તથા દાહ થતા નથી પરંતુ ગુદ્મપીડિત સ્ત્રીને કારણ વગર જવર તથા દાહ થાય છે.

એટલા માટે એકત્રિત થઈ તથા શાસ્ત્રોના પારંગત વૈદ્યોની સાથે પરસ્પર સલાહ કરી ઉચિતકાળમાં (દશ માસ બાદ) રક્તગુદ્મની ચિકિત્સા કરવી જોઈએ.

યોનિઅર્બુદ : અન્ય શરીરાવયવો જેમ કે જીભ-અન્નવહસ્રોતો આમાશય-યુક્ત-ગુદા-અરિથ વગેરેમાં અર્બુદ ઉદભવે છે તે પ્રમાણે સ્ત્રી શરીરમાં બાહ્ય તેમજ અભ્યાન્તર જનનાવયવોમાં (લગોળ-યોનિમાર્ગ-ગર્ભાશય ગ્રીવા-ગર્ભાશય-ફળવાહિની-બીજકોષ તથા ગર્ભાશયાવલંબક અવયવોમાં પણ અર્બુદની ઉત્પત્તિ થાય છે. કેટલીકવાર જનનાવયવોના અર્બુદો પરિણામે વન્ધ્યત્વ ગર્ભપાત તથા પ્રસવમાં વિઘ્ન ઉત્પન્ન થાય છે. માટે તેના સમ્યક્ જ્ઞાનની આવશ્યકતા છે.

બાહ્ય જનનાવયવો (બૃહદ્ અને લઘુ લગોળ)ના અર્બુદો : ફાયબ્રોમા (Fibroma) આ અવયવોમાં પ્રાયઃ સૌન્દર્યકતંતુના અર્બુદો સંભવે છે. ખાસ કરીને પ્રજનન કાળ (Child bearing period) માંજ તેની વધુ ઉપસ્થિતિ હોય છે. તેનો આકાર વિવિધ પ્રકારનો હોય છે. એક કળાથી આવૃત્ત હોય છે તથા કદિન હોય છે. મોટે ભાગે જૃહદ્ લગોળમાં અર્બુદ હોય છે. આ વિકારને કારણે ચાલવામાં અગવડતા ઉત્પન્ન થાય છે. બીજા કાંઈ લક્ષણો ઉત્પન્ન થતા નથી. અર્બુદમાં વિઘ્નિતિને કારણે નરમાશ આવે છે. છેદન એની મુખ્ય ચિકિત્સા છે.

ફાયબ્રોમાયોમા (Fibromyoma) આ પ્રકારનું અર્બુદ જ્વલ્લેજ થાય છે આના લક્ષણો તથા ચિકિત્સા ફાયબ્રોમા જેવી જ છે.

લાઇપોમા (Lipoma) આ વિકાર પણ જ્વલ્લેજ જોવામાં આવે છે. ઘણું કરીને જૃહદ્ લગોળમાં થાય છે. કેટલીક વાર આનાથી સામાન્ય પ્રસવમાં તકલીફ પડે છે. તેનું બંધારણ જોઈ નિદાન કરવું. છેદન એની મુખ્ય ચિકિત્સા છે.

સારકોમા (Sarcoma) આ વિકાર લાગ્યેજ જોવામાં આવે છે. ૪૦ વર્ષની આસપાસની વયમર્યાદામાં એ ઉદભવે છે. મોટે ભાગે જૃહદ્ લગોળમાં જ થાય છે. ઉત્સેધ-વેદના અને કંકુ એ સિવાય બીજા લક્ષણો હોતા નથી. આ વિકારમાં વિઘ્નિતિને કારણે ઘણું પણ ઉત્પન્ન થાય છે. ઘણું વસ્તુમાં ફરી ફરી સારકોમાનો પ્રાદુર્ભાવ થવો એ એની ખારીયત છે. તથા એક સ્થાનથી રૂધિરાભિસરણુદ્વારા અન્ય સ્થળે પણ ફેલાવાનો ભય રહે છે. લસિકા વાહિનીયોદ્વારા એ વંક્ષણની લસિકાગ્રંથિયો (Inguinal glands) માં પણ ફેલાય છે. છેદન કરી 'ક્ષ' કિરણોદ્વારા ચિકિત્સા કરવી.

મેલીગ્નન્ટ મેલેનોમા (Malignant Melanoma) ૫૦ થી ૬૦ વર્ષના સ્ત્રીમાં આ વિકાર જોવામાં આવે છે. અશ્વિનિકા, હાથ અને પાંચેના જોડામાં તે ઉપસ્થિત હોય છે. વર્ણુ ક્યાવાનીલ (dark blue) અથવા તપખીરીયો (dark brown) રંગના હોય છે. સીધા મધુર ભવન થાય છે. કંઠુ આવે છે. પરંતુ અને દૂષિત રક્ત એમાંથી નીકળે છે. આનો પ્રસાર પણ રૂધિરા ભિસરણ અને લમિકા વાહિનીઓ એમ બંને માર્ગોથી થાય છે. અને અન્ય સ્ત્રીનાવયવોમાં ફેલાય છે. આના ઉદભવ પછી દર્દી વધુમાં વધુ ૧૭ માસ જીવે એમ કહી શકાય છે. ધ્યાનિક તથા જ્યાં લસીકા અધિયોગ ફેલાવો થયો હોય ત્યાં તેનું છેદન કરી 'ક્ષ' કિરણ વડે ચિકિત્સા કરવી.

કાર્સીનોમા (Carcinoma) આજીવનનાવયવોમાં કાર્સીનોમા એ પ્રાયઃ જન્મલેજા જોવામાં આવે છે. સ્ત્રીના જન્મનાવયવોના પ્રતિશત નીચે પ્રમાણે છે.

ફેલાવહિની ૦.૩ ટકા, યોનિમાર્ગ ૨.૮ ટકા, બાજીજન્મનાવયવો ૭.૨ ટકા, રૂધિરા ૭.૫ ટકા, ગર્ભાશય ૧૫.૦ ટકા, ગર્ભાશયપ્રીવા ૭૧.૨ ટકા.

આ વિકાર પ્રાયઃ ૬૦ થી ૭૦ વર્ષની વયમર્યાદામાં ઉદભવે છે. કાર્સીનોમા ૨૦ થી ૨૫ વર્ષે પણ જોવામાં આવે છે. આના ત્રણ ભેદો પારખી શકાય છે. (૧) કોષીફલાવર સદૃશ અર્બુદ (૨) સમાન્નર (૩) મધુરભૂત. પ્રધાનતયા આ અર્બુદો ઉત્તર જોડામાં ઉત્પન્ન થાય છે. લક્ષણોમાં પ્રથમ દર્દી એક નાની ગાંઠ ધર્ષ હોવાથી ફરીવાર કરે છે. આથી કંઠુ ઉત્પન્ન થાય છે. વળત જતાં તેમાંથી રક્ત તથા દુષ્ટ પ્રવાહી સ્ત્રાવ થાય છે. વેદના યુક્ત થાય છે. શરૂઆતમાં અસ્થિની જેવી કઠિનતા હોય છે. અને અર્બુદોનો પ્રમાણ લસીકાવાહિનીઓ તથા રૂધિરા ભિસરણ અને સંસર્ગથી પાસેના અવયવોમાં થાય છે. ચિકિત્સા અન્ય અર્બુદોની માફક છેદન તથા 'ક્ષ' કિરણો અને રેડિયમદ્વારા થાય છે.

યોનિમાર્ગના અર્બુદો

(૧) સૌન્દરિતંતુ અર્બુદો : ફાયબ્રોમા અને લાયપોમા (Fibroma & Lipoma) આ સૌમ્ય અર્બુદો લાગેજા યોનિમાર્ગમાં જોવામાં આવે છે. ધ્યાનિક અજવડતા મિથાય કંઈ ખીન્ન ચિન્હો હોતા નથી છેદનથી દૂર કરવા.

(૨) સાર્કોમા (Sarcoma) આ વિકાર પણ યોનિમાર્ગમાં જન્મલેજા થાય છે. આ પ્રકારના અર્બુદમાં ત્વરાથી મધુરભૂત થાય છે અને દૂષિત રક્તનો સ્ત્રાવ થાય છે. આનો પ્રસાર પણ આલુઆલુના અવયવો ભક્તિ-ગુદા-ગર્ભાશય આદિમાં થાય છે. તથા લમિકા અધિયોમાં પણ થાય છે. ક્ષ કિરણ અને છેદન આ ચિકિત્સા કરવી.

આનો એક ખીન્ને પ્રકાર દ્રાક્ષાસદૃશ આકારનો હોય છે. (Grape like sarcoma of the vagina) આ પ્રલોજા ધાતક હોય છે.

કાર્સીનોમા (Carcinoma of the vagina) આ વિકાર પણ જન્મલેજા થાય છે. ૫૦ થી ૬૦ વર્ષની વય મર્યાદામાં ઉદભવે છે. કેટલીક વાર ફીરંગજન્ય પણ તથા જન્મી પહેરવાને કારણે થયેલા મલોમાં યુવાન સ્ત્રીઓમાં પણ આ આ અર્બુદ જોવામાં આવે છે. યોનિમાર્ગના ઉપરના તૃતીયાંશ ભાગમાં મેટે જાગે જોવામાં આવે છે. ત્યારથી તેનો આજીવ આલુના અવયવોમાં પ્રસાર થાય છે. તથા ર્ધ્યાનિક લસીકા અધિયોમાં પણ ર્ધ્યાન મધુર

કરે છે. આના લક્ષણોમાં ખાસ કરીને સમાગમ વખતે વેદના તથા ત્યારબાદ રક્તની પ્રવૃત્તિ અને લાંબે કાળે દૂષિત અને દુર્ગંધ પ્રવાહીનો સ્રાવ થાય છે. નાભિના નીચેના પ્રદેશમાં તથા કમરમાં દુખાવો થાય છે. કેટલીકવાર ગર્ભિણી અને ગુદના નાડિયણ થાય છે. છેદન અને 'ક્ષ' કિરણો દ્વારા દૂષિત ભાગોને દૂર કરવા. શરૂઆતમાં જે આની યોગ્ય ચિકિત્સા કરવામાં આવે તો સફળતા મળે છે.

ગર્ભાશયના અર્બુદો

(૧) માયોમેટા (Myomata) આ પ્રકારના અર્બુદો સામાન્યતઃ જોવામાં આવે છે. ૩૫ વર્ષ ઉપરની સ્ત્રીઓમાં ૧૫ ટકા સ્ત્રીઓમાં આ અર્બુદ થાય છે. ૪૦ થી ૫૦ વર્ષની વયમર્યાદામાં આનું પ્રમાણ ૫૦ ટકા હોય છે. સુપ્રગ્નતા સ્ત્રીઓમાં આની સંભાવના અપ્રગ્નતા અપેક્ષા એ ઘણી ઓછી હોય છે. વન્યવત, ભૂતકાલીન સ્થાનિક શોથ અને પાંડુ ફલકાપનો કાર્ય વિક્ષેપ એ આના નિદાનરૂપ હોય છે. અનેકતા એ આ અર્બુદનું વિશિષ્ટ લક્ષણ છે. આકાર તથા પ્રમાણ વિવિધ હોય છે. નાભિની નીચે ઉદરનો ઉત્સેધ, તે સ્થાનમાં ગુસ્તા-પ્રદર-શુદ્ર શ્વાસ હૃદયપન્દનમાં વૃદ્ધિ વગેરે લક્ષણો જોવામાં આવે છે. આ અર્બુદોમાં આંતરિક અનેક ફેરફારો થાય છે. જેમકે હાયાલાઈન ડીજનરેશન Hyaline degeneration સીરટીક ડીજનરેશન, કેલ્કેરીયસ ડીજનરેશન Calcareous degeneration, તથા રેડ ડીજનરેશન Red degeneration માં અર્બુદ સખત તથા વેદનાયુક્ત થઈ ભૂરા રક્તવર્ણનું થઈ જાય છે. સાથે ઉદરમાં સખત વેદના તથા સ્પર્શક્ષમત્વ હોય છે. રોગીને વમન તથા જવરના વેગનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે. સંપૂર્ણ આરામ લેવાથી આમાં શાંતિ થાય છે.

માયોમા અને સગર્ભાવસ્થા : માયોમાને કારણે ગર્ભપાતનો મોટો સંભવ રહે છે. ગર્ભાશયના આકારની વિકૃતિને કારણે ગર્ભનું સમ્યક તથા અવલંબન થતું નથી. જે અર્બુદ ઘટું હોય તો ઉદર પટલ પર અતિભારનું કારણે શ્વાસપ્રવાસમાં મુશ્કેલી પડે છે. ઉપરાંત ગર્ભિણીના જ્ઞાનતંતુઓ પર પણ દબાણને કારણે કટિ-પૃષ્ઠ તથા પગોમાં વેદના અને પગો પર શોથ પણ આવે છે. કેટલીકવાર અર્બુદનું સ્થાન એવું હોય છે કે સામાન્ય પ્રસૂતિમાં અનિવાર્ય બાધા ઉત્પન્ન કરે છે. અને સીઝેરીઅન સેકશનથી શસ્ત્રક્રિયા કરી ગર્ભને કાઢવામાં આવે છે. કવચિત માયોમાનું પરિવર્તન થાય છે. આથી અર્બુદના રક્તના અભિસરણમાં બાધા આવે છે. અને પુષ્કળ ઉદરવેદના થાય છે.

છેદનથી માયોમાને દૂર કરવામાં આવે છે અને માયોમેક્ટમી (Myomectomy) કહે છે. કેટલીક વાર જે ભાગમાં ઉપસ્થિત હોય છે તે ગર્ભાશયના ભાગ સહિત આનું છેદન કરવામાં આવે છે. આને સબટોટલ હીસ્ટેરેક્ટમી કહે છે. (Subtotal Hysterectomy) જે માયોમા અનેક તથા ગર્ભાશયમાં ઠીકઠીક વ્યાપ્ત હોય તો સંપૂર્ણ ગર્ભાશયનું છેદન કરી કાઢી નાખવામાં આવે છે અને ટોટલ હીસ્ટેરેક્ટમી (Total Hysterectomy) કહે છે.

સાર્કોમા (Sarcoma) ગર્ભાશયના આ પ્રકારના અર્બુદો બહુ જુજ હોય છે. કાર્સિનોમા અને સાર્કોમાનું પ્રમાણ ૫૦:૧ નું હોય છે, સાર્કોમા અને માયોમાનું પ્રમાણ ૧:૫ નું હોય છે. સાર્કોમા ૪૦ થી ૫૦ વર્ષની વય મર્યાદામાં થાય છે અને ૩૦ વર્ષ પહેલાં બહુ જવલ્લેજ જોવામાં આવે છે. પ્રસૂતિની સંખ્યા કે પ્રગ્નતા સાથે કંઈ ખાસ સંબંધ નથી. સાર્કોમાના ક્રોપોની રચનાનુસાર તથા ગર્ભાશયમાં સ્થાનનુસાર ચાર ભેદો હોય છે.

ત્વરાથી વૃદ્ધિ-પ્રભૂત અને અનિયમિત રકતનો સાવ યોનિમાર્ગથી થવો વેદના તથા પ્રસાર એ આના લક્ષણો હોય છે છેલ્લે તથા 'ક્લ' કિરણો એની ચિકિત્સાના પ્રધાન અંગણુત સાધનો છે.

ગ્રેપ લાયક સારકોમા ઓફ ધી સર્વીક્સ : (*Grape like sarcoma of the cervix*) ગર્ભાશય ત્રીવાનું દ્રાક્ષાસદૃશ અર્બુદ આ વિકાર પણ વ્યવસ્થે જ થાય છે. ખાસ કરીને આધેડ વયની સ્ત્રીઓમાં જોવામાં આવે છે. ત્વરાથી પ્રસાર એનો થાય છે. અને સ્થાનિક પુનર્જીવન એ આના લક્ષણો છે.

કાર્સિનોમા (Carcinoma) આના મુખ્ય બે ભેદો છે. (૧) ગર્ભાશયગ્રાન્થ (શરીર) (*Body of the uterus*) અને (૨) ગર્ભાશયત્રીવા (*Cervix of the uterus*) આ બંને સ્થાનોમાં અર્બુદ થાય છે.

પ્રથમ ગર્ભાશય ત્રીવાના ઘાતક અર્બુદ (*Malignant growth carcinoma*) નો ઉલ્લેખ કરીશું. આ પ્રકાર એ ગર્ભાશયના ઘાતકાર્બુદોમાં સૌથી વધારે સામાન્ય છે. ગર્ભાશયગ્રાન્થના અર્બુદોનું પ્રમાણ પ્રતિશત ૫ થી ૧૦ જ હોય છે જ્યારે બાકીના ગર્ભાશયત્રીવાના અર્બુદો હોય છે.

નિદાન : મોટે ભાગે ગર્ભાશય ત્રીવાના ઘાતકાર્બુદો બહુ પ્રગતિ સ્ત્રીઓમાં જ જોવામાં આવે છે. આને પ્રગતિ સાથે ચોક્કસ સંબંધ છે. અપ્રગતિમાં આ પ્રકારના અર્બુદ ૫૦ વર્ષની ઉંમરે થાય છે; જ્યારે એ વયમર્યાદા બહુપ્રગતિમાં ઘટીને ૩૯ વર્ષની થાય છે. ગર્ભના પ્રસવ વખતે ગર્ભાશયત્રીવામાં પ્રશ્ન થવો. જુનો ગર્ભાશય ત્રીવાનો પ્રશ્ન શોધ, વગેરે આ અર્બુદના ઉત્પાદનમાં ભાગ લેનારા કારણો હોય છે.

કુમારીકાળમાં ગર્ભાશય ત્રીવાના અર્બુદો જોવામાં આવતા નથી. ૨૦ થી ૩૦ વર્ષની ઉંમરમાં ૩.૬ ટકા, ૩૦ થી ૪૦ વયમર્યાદામાં ૨૪.૭ ટકા, ૪૦ થી ૫૦ વર્ષની વયમર્યાદામાં ૩૬.૭ ટકા ૫૦ થી ૬૦ વર્ષની વયમર્યાદામાં ૨૩.૮ ટકા ૬૦ વર્ષની ઉપર ૧૧.૧ ટકા પ્રમાણ હોય છે.

મહેનત અને તીવ્રતા વર્ગની સ્ત્રીઓમાં આનો પ્રતિશત આંક ઉપલા વર્ગની સ્ત્રીઓની અપેક્ષાએ વધુ હોય છે.

પ્રસાર : સંસર્ગથીન્ફિરાલિસરણથી ચક્રતનું અર્બુદ એ વારંવાર જોવા મળે છે. તથા લસિકાવાહિનીઓ દ્વારા સ્વાભાવિક લસિકા અંધિયોમાં સ્થાનસંપ્રથ થાય છે.

લક્ષણો : રક્તપ્રવાહ એ ગર્ભાશયત્રીવાના ઘાતક અર્બુદ (*Cancer*) નું પ્રધાનલક્ષણ છે. સામાન્ય માસિક રજઃપ્રવૃત્તિ ઉપરાંત આને કારણે વધારે રક્તનો સાવ થાય છે તથા બે રજોદર્શન કાળની વચ્ચે પણ અનિયમિતથી તથા વધુ શ્રમને કારણે પણ રક્તનો સાવ થાય છે. યુવાવસ્થામાં મૈથુનકર્મથી પણ રક્તનો સાવ યોનિમાર્ગદ્વારા ટીપે ટીપે ધણા દિવસ થવા કરવો તથા વૃદ્ધાવસ્થામાં યોનિમાંથી રક્તનો સાવ એ ગર્ભાશયના અર્બુદોનો સંશય ઉત્પન્ન કરે છે. યોનિવીક્ષણપત્ર અથવા અંગુલીદ્વારા યોનિપરીક્ષણથી અધિક રક્તનો સાવ થવો એ આ પ્રકારના અર્બુદને કારણે હોઈ શકે.

દૂષિતસ્ત્રાવ : દુર્ગન્ધિત તથા રક્તમિશ્રિત પૂયયુક્ત સ્ત્રાવ યોનિમાર્ગથી થવો એ આ અર્થુદ્ધનું ખીલું લક્ષણ છે.

શરીરની ક્ષીણતા : અને પાંડુતા એ આ પ્રકારના ઘાતકાર્થુદ્ધનું લક્ષણ છે. કુધાનાશ-શિરઃશુલ આદિ પણ હોય છે.

વેદના : વેદના ગર્ભાશયની ગ્રીવાના ઘાતકાર્થુદ્ધમાં મોડેથી માલમ પડે છે. પ્રથમ અર્થુદ્ધની શરૂઆતમાં વેદના હોતી નથી. વેદનાની પ્રતીતિ એ અર્થુદ્ધના પ્રસાર પર અવલંબે છે. કટિ-પૃષ્ઠ-ઉર જનતું સંધિ આદિમાં વેદનાની પ્રતીતિ થાય છે. ખીલ લક્ષણો જેવાં કે દાહ યુક્ત વેદના સહિત મૂત્રની પ્રવૃત્તિ, મૂત્રના વેગને રોકી ન શકવો. મળ પ્રવૃત્તિ વેદના સહિત તથા ભગકંડુ એ અંતિમ અવસ્થામાં માલમ પડે છે. ગર્ભાશયગ્રીવાના અર્થુદ્ધના વ્યવસ્થેદક નિદાનમાં પ્રણુશોથ (*Erosion of the cervix*) અર્થ (*Polypi*) ગર્ભાવશેષનું અવલંબન (*Retained product of conception*) શીરંગજન્ય પ્રણુ (*Primray sore*) આદિ હોય છે.

પ્રણુશોથ તથા અર્થુદ્ધનો લેદ દ્યુગોલ્સ સોલ્યુશન (*Lugols' solution*) વડે સહેલાઈથી થઈ શકે છે. અને ગર્ભાશયગ્રીવાના શરૂઆતના રોગીઓના નિદાનમાં આ ઉપયોગી છે. જો ઘાતકાર્થુદ્ધ હોય તો દ્યુગોલ્સ સોલ્યુશન વડે તે સ્થાન રાખોડી (*Grey*) વર્ણનું થાય છે. પરંતુ જો પ્રણુશોથ હોય તો તે સ્થાનના વર્ણુ પર કંઈ પરિવર્તન થતું નથી તથા સામાન્ય સ્વસ્થ ભાગ ઘેરા બદામી વર્ણુનો થાય છે. અર્થુદ્ધમાં જો કાથ (*Necrosis*) તથા પ્રણુભવન (*Ulceration*) હોય તો કંઈ વર્ણુ પરિવર્તન થતું નથી.

ચિકિત્સા : મુખ્યત્વે છેદન તથા 'ક્ષ' કિરણથી ચિકિત્સા કરવી. છેદન માટે યોગ્ય-યોગ્યતા એ અર્થુદ્ધના પ્રસાર પર આધાર રાખે છે. જો પ્રસાર સ્થાનિક જ હોય એટલે કે ગર્ભાશય તથા યોનીના થોડા ભાગમાં પ્રસારિત હોય તો શસ્ત્રકર્મ માટે યોગ્ય હોય છે પરંતુ જો અર્થુદ્ધ ગર્ભાશયની આબુબાબુ મૂત્રાશય મલાશયમાં પ્રસારિત હોય, ગર્ભાશયનું હલનચલન અશક્ય હોય તો શસ્ત્રક્રિયા થઈ શકતી નથી.

ગર્ભાશય શરીરના ઘાતકાર્થુદ્ધ

ગર્ભાશય શરીર અને ગર્ભાશય ગ્રીવા બંને ભાગોના ઘાતકાર્થુદ્ધનું પ્રમાણ કારણો વચ્ચે મર્યાદા વગેરેમાં ઘણીજ ભિન્નતા છે જે નીચે મુજબ છે.

ગર્ભાશય અર્થુદ્ધ

ગર્ભાશયગ્રીવા (<i>Cervix</i>)	ગર્ભાશયશરીર (<i>Body</i>)
(૧) પ્રતિશત ૮૦ ટકા	(૧) ૧૦ ટકા
(૨) વયપ્રમાણ ૪૦ થી ૫૦	(૨) ૫૦ થી ૬૦
(૩) પ્રજનનતા : બહુ પ્રજનતામાં વધુ	(૩) અપ્રજનતામાં
(૪) મહેનતુ તથા નીચલા વર્ગની સ્ત્રીઓમાં	(૪) એશઆરામ તથા ઉચ્ચવર્ગની સ્ત્રીઓમાં વધુ
(૫) વધુ ઘાતક	(૫) ઓછું ઘાતક

લક્ષણો : જરાવસ્થામાં યોનિમાર્ગથી રક્તથી પ્રવૃત્તિ સતત અનિયમિત અને અદ્ય માત્રામાં રક્તની પ્રવૃત્તિ થાય છે. સાથે દુર્ગન્ધયુક્ત રક્તનો સ્ત્રાવ થાય તો તે અર્થુદ્ધમાં

મણીશયનનું સુચક નિર્ણયનું વેદના કવચિત સુકના રૂપમાં થાય છે. ખીન્ન લક્ષણો જેમ જેમ અર્થુદનો પ્રસાર થાય છે તેમ તેમ આગળ કદળ તે પ્રમાણે આમાં પણ થાય છે.

આ લક્ષણો ઉપરાંત આ અર્થુદોનું નિશ્ચિત નિદાન ગર્ભાશયનું સેખન કરી સેખનદારા જે પ્રમાણે બદાર નીકળે તેનું મુક્તમદર્શકયન વડે નિરીક્ષણ કરવાથી જ થાય છે.

આના વ્યવસ્થિત નિદાનમાં ગર્ભાશયગ્રીવાનું અર્થુદ-ફલકોપનું અર્થુદ જરાજન્ય યોનિપાક (*Sciole vaginilis*) સૌમ્ય અર્થુદો વગેરે હોય છે.

ગર્ભાશયશરીરનું અર્થુદ એ ગર્ભાશયગ્રીવાના અર્થુદ કરતાં વધારે ઓછું ઘાતક છે. અર્થુદની શરૂઆત થયા પછી રોગી ૫-૭ વર્ષ જીવે છે.

ચિકિત્સા : છેદન તથા 'ક્ષ' કિરણ વડે આની ચિકિત્સા થાય છે. પ્રાયઃ 'ક્ષ' કિરણ કરતાં છેદનથી જ સંપુર્ણ ગર્ભાશયને તથા ફલવારિની અને બીજાકોષને કાઢી નાખવામાં આવે છે.

ગર્ભાશયગ્રીવાનું ઘાતકાર્થુદ અને ગર્ભાવસ્થા (*Cancer of the cervix complicating pregnancy*) પ્રાયઃ સગર્ભાવસ્થાના મધ્યમ માસોમાં (૩ થી ૬) યોનિમાર્ગથી રક્તની પ્રવૃત્તિથી આનું નિદાન થાય છે. આને કારણે જે ઉપદ્રવો થાય છે તે નીચે મુજબ છે.

(૧) ગર્ભાશય ગ્રીવાનું વિરૂત ન થવું. આને કારણે ગર્ભાશય વિદીર્ણ (*Rupture of the uterus*) થવાનો ભય રહે છે.

(૨) ગર્ભાશયગ્રીવાના સમ્યક્તયા વિગ્ધાર ન થવાને કારણે ગર્ભાશયની નિષ્ક્રિયતા (*Uterine inertia*) થાય છે અને કારણે ગર્ભનું ગર્ભાશયમાં જ મૃત્યુ થાય છે જેથી માતાના શરીરમાં ઝેર પ્રસરે છે અને તે મૃત્યુ પામે છે અથવા જો પ્રસવ થઈ જાય તો ગર્ભાશયનો દારૂપાક યર્ષ રોગીણી મરણ પામે છે.

ચિકિત્સા : આમાં ઘાતકાર્થુદને લક્ષમાં રાખીને ચિકિત્સા કરવાની હોય છે. ગર્ભના ભોગે પણ જો અર્થુદની શરૂઆત હોય અને શસ્ત્રક્રિયા કરવા યોગ્ય હોય તો ગર્ભાશયને છેદન કરી કાઢી નાંખવું જોઈએ.

ફલવાહિનીના અર્થુદો : આના ત્રણ પ્રકાર છે. (૧) *Neoplasms* નીઓપ્લાસમ્સ આ અર્થુદ જવદ્ભેજ નોવા મળે છે. ખાસ કરીને તો *Adeno carcinoma* તથા *Abortion epithelioma* આ બે પ્રકારના વિશેષ ઉદભવે છે. એડીનો કાર્સીનોમા મુખ્યત્વે જરાવસ્થામાં જ થાય છે. અને પ્રાયઃ અદુપ્રજાતા સ્ત્રીઓમાં વધુ થાય છે. પહેલું અને વહેલું લક્ષણ ડયાઇ વર્ણનો સ્વાય યોનિમાર્ગમાંથી થવો એ છે. વેદના એનું મુખ્ય લક્ષણ છે. વેદના ઘણી થાય છે. મોટે ભાગે અને ફલવાહિનીઓમાં થાય છે. આ અર્થુદ ઘણું જ ઘાતક તથા શીઘ્ર પ્રસાર પામનારું હોય છે આના છેદન પછી પણ પુનરાવર્તનની ઘણી શક્યતા રહે છે ફલકોપના અર્થુદને વ્યવસ્થિત કરવો કઠિન છે. ચિકિત્સા અને ફલવાહિનીયો ફલકોષ તથા ગર્ભાશયને શસ્ત્રક્રિયા વડે કાઢી નાંખવા જોઈએ. ફોરીયન એપીથેલીયોમાં ફલવાહિનીમાં અપ્રાકૃત ગર્ભધારણને કારણે આ પ્રકારનું અર્થુદ થાય છે.

ફલકોપના અર્થુદો : (*Ovarian tumours*) ફલકોપના અર્થુદો વિવિધ આકાર-પ્રકારના હોવાથી તેની સંખ્યા ઘણી થાય છે અહીં આપણે ફળકોપાર્થુદના સામાન્ય લક્ષણો ચિકિત્સા તથા ગર્ભાવસ્થામાં તેઓની ઉપસ્થિતિ વગેરે સંક્ષેપમાં જોઈશું.

મોટે ભાગે ફલકોપના અર્થુદો ફળકોપના બહારના કોષો (*Epithelial cells*) માંથી ઉદભવે છે થોડા સૌત્રિકતંતુ (*Connective tissue*) માંથી થાય છે. ફલકોપના ઘાતકાર્થુદો પ્રધાન તથા ગૌણ બંને પ્રકારના સંભવે છે તથા તેમાં સારકોમા પણ થાય છે.

સૌમ્ય અર્થુદના લક્ષણો :

ખાસ કરીને ૩૦ થી ૬૦ વર્ષની વયમર્યાદામાં આ અર્થુદો થાય છે. ઉદરનો ઉમેધ પ્રથમ દર્દીનું ધ્યાન ખેંચે છે. હીક હીક વૃદ્ધિ પામે નહિ ત્યાં સુધી ટોઈ જાતની ફરિયાદ હોતી નથી. રંજોદર્શન અને ફળકોપાર્થુદને લાગ્યે જ કંઈ સંબંધ હોય છે. અત્યાર્તવ જવસ્તે-જ થાય છે તથા અનાર્તવપણુ જુજ પ્રમાણમાં અને છે.

અર્થુદના દબાણને કારણે કેટલાક લક્ષણો થાય છે. જેમકે શ્વાસપ્રશ્વાસમાં મુશ્કેલી, સિરાઓ પર દબાણને કારણે પાદશોથ, મૂત્રપ્રવૃત્તિ વારંવાર થવી. મુત્રાશય પર દબાણને કારણે ક્વચિત મુત્રગ્રહ થાય છે. મળપ્રવૃત્તિમાં ટોઈ ગાંધા આવતી નથી.

વેદના એ સૌથી સામાન્ય લક્ષણ છે. પરંતુ એ દુઃસહ્ય હોતી નથી. એક યા બંને વંક્ષણ પ્રદેશમાં મંદ અને સતત વેદના રહે છે. જો અર્થુદ ઘણું જ મોટું હોય તો દર્દી ખુબ ક્ષીણ થઈ જાય છે અને *Ovarian cachexia* કહે છે.

કેટલીકવાર ફલકોપાર્થુદનું સંવર્તન (*Axial rotation*) થાય છે ત્યારે તીવ્ર અને અસહ્ય વેદના થાય છે.

ફલકોપાર્થુદ ઉદરમાં એક સરખી રીતે રહેલો હોય છે. એની ઉપરની અને યાજુની સીમા જાણી શકાય છે પરંતુ નીચેની સીમા જાણી શકાતી નથી. એની સપાટી એક સરખી તથા બંધારણદ્રુતિ સમાન હોય છે. ક્વચિત સખત વિભાગો પણ હોય છે. ફળકોપાર્થુદમાં ઉદર સજલ છે કે નહિ તે યરાયર ધ્યાન દઈ જોવું જોઈએ. કારણ કે ઉદર સજલ હોય તો તે ઘાતક (*Malignant*) હોવાની પુરી શક્યતા હોય છે.

ફલકોપાર્થુદના વ્યવચ્છેદક નિદાનમાં મુત્રપુર્ણબરિત સગર્ભાવસ્થા ગર્ભાશયાર્થુદ માયોમા જલોદર તથા ઉદરાવરણ ક્ષય શોથ આ રોગોના ખ્યાલ રાખવો જોઈએ. જલોદર તથા ફલકોપાર્થુદના વ્યવચ્છેદમાં કેટલીક વાર મુશ્કેલી પડે છે. જલોદરમાં પાર્શ્વો (*Flanks*) આકોટન કરવાથી અશબ્દ (*Dull on percussion*) હોય છે જ્યારે ફલકોપાર્થુદમાં પાર્શ્વો આકોટન કરવાથી સશબ્દ (*Tympanitic*) હોય છે. જલોદરમાં પરિવર્તનશીલ અશબ્દતા (*Shifting dullness*) હોય છે જ્યારે ફલકોપાર્થુદમાં તેમ હોતુ નથી. જલોદરમાં ઉદર નીલવર્ણુ સિરાઓથી વ્યાપ્ત હોય છે. ફળકોપાર્થુદમાં તેમ હોતુ નથી.

મેદપુર્ણ ઉદર કેટલીકવાર મુશ્કેલી ઉત્પન્ન કરે છે. આમાં જો નાગિની નીચે આકોટન સશબ્દ હોય તો જાણવું કે તે ફળકોપાર્થુદ નહિ પણ મેદપુર્ણ ઉદર જ છે.

હાઇડ્રોનેફ્રોસીસ (*Hydronephrosis*) અતિ વૃદ્ધ વ્દીહા વગેરે બીજા અર્થુદો વ્યવચ્છેદક નિદાનોમાંહોઈ શકે પણ તેઓ સમ્યક પરીક્ષાથી જાણી શકાય છે.

આરોગ્ય, વૈદ્યક અને આયુર્વેદનુ માસિક

આરોગ્યસિંધુ

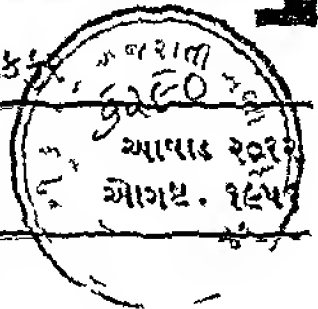
સંપાદક: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કર

વર્ષ ૩૩

અંક ૮

આયુ કામયમાનેન ધર્માર્થમુલ્લાસાધનમ્

આયુર્વેદોપદેશેષુ વિષેય પરમાદર ॥



અદ્યાહાર - દીર્ઘાયુષ

યુરોપિઅન સંસ્કૃતિએ 'ટર્નાક' બોલતા હોય છે તેમાં એક ખાઉધરાપણ છે ખૂબ ખાવું 'શીટ રહેવું' અમુક 'કેનરીઝ'ને અમુક 'પ્રોટીન' તો ખોરાકમાં જરૂર જ નોંધવું, માદ્યો હોય, ન જાવડું હોય તો મધ્ય મળજીમરીથી અમુક ખોરાક તો દરદીને આપવો જ જોઈએ-આવા આવા અનેક અર્થસત્યો હિંદમાં પ્રચારમાં આવ્યા છે ઉપવાસને તદ્દન અસાચીય ગણી, તેનો ઉપહાસ કરવામાં આવે છે યુરોપિઅનો દિવસમાં ૫ વખત ખાય છે તો આપણે પણ તેટલા વખત ખાવું જોઈએ એમ તેમનું અધ્ય અનુકરણ થઈ રહ્યું છે પરંતુ યુરોપિઅનો શારિરિક ગડન બાધો, પ્રકૃતિ ખાનગી રીતે જાત બધું આપણા કરતા નિરાળું છે એટલે તમને માટે તે બધું સ્વાભાવિક છે તે આપણા માટે નથી યુરોપિઅનો દેખરેખ આપણે વારંવાર આ પીવાનું, ગમે ત્યારે ગમે તે ખાવાનું શીખ્યા છીએ પરંતુ યુરોપિઅનો બધું વિધિસર કરે છે એ જોવા ગણવાની આપણામાંથી ઘણાને ગમજ નથી

અને યુરોપિઅનો કહે તે જ સાચું-વૈદ્ય નિક એવું માનવાની એક દુષ્ટવૃત્તિ આપણા દેશમાં ઉદ્ભવી છે, જે અત્યંત શીઘ્રનીય છે આપણા પૂર્વજોએ પાડેલા ચીના આપણે વગર અમલ્યે ભૂરી નાખવા માંડ્યા છે, કારણ કે તે બધું 'અવૈજ્ઞાનિક' છે એમ આપણે માન્યું છે અને કોઈ અદ્દો દાકતર ૧૫-૨૦ વાદરાં, માથુસો વા ખતકો ઉપર પ્રયોગો કરી આપણને કહે કે એણે ખાવાથી દીર્ઘાયુષ પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે આપણને તે સાચું લાગે

છે 'પ્રયોગાત્મક વિજ્ઞાન' પાછેનું આ ધૈન્ય અતિ લાયક છે

આજ વગુને ૧૮૫૫ એક્ટોબર ૧૧નો 'ન્યુયોર્ક ટાઇમ્સ'માં મોટા મથાળા હેઠળ રજૂ કરવામાં આવી હતી અને ન્યુયોર્કની એકેડેમી ઓફ મેડિસિનમાં વૈજ્ઞાનિકોની એક સભામાં આ પ્રશ્નની વિશદ ચર્ચા થઈ હતી અને ચર્ચાએ અત્યંત અદ્યાહાર અને આયુષ્ય ઉપર ઠીક ઠીક પ્રકાશ પાડવામાં આવ્યો હતો વધુ પડતો પ્રોટીન અને રેટ ભરપૂર આહાર વિટામિનોથી સભર આહાર સાકર વગેરેથી મિશ્ટ બનાવેલ આહાર, ધમની કાર્ડિય જનમાવવામાં તેમજ યુવાનાવસ્થામાં વધુ મરજો માટે નિમિત્ત રૂપ બને છે (હિંચ રોર બોલ ૧૯૫૬ ફેબ્રુઆરી)

હિંદમાં આપણા પૂર્વજોએ આથી કરીને અનેક પ્રતોમાં ઉપવાસ કરવા ઉપર ભાર મૂક્યો છે અહિંનામાં બે વખત એકાદશી કરવા બે વખત અમાવસ્યા કે પૂર્ણિમાનો ઉપવાસ કરવા કે બીજા પ્રસંગોએ ઉપવાસ કરવા આપણને સૂચના આપેલી છે નોકોઈકો ઉપવાસ કરે કરવાનું એ સૂચન કાકનાંતરે વિકૃત થઈ ગયું અને ઉપવાસ વખતે અનેક મિષ્ટાન્નો ઉડાવવામાં તે પરિણમ્યું પરિણામે મેદવહિ મધુ મેદ રકતદાખ, ધમની કાર્ડિય (અર્ટરિઓ સ્કેલેરોસીસ) હેઠળના રોગો-આ બધા રોગો આપણા દેશમાં દેખાવા માંડ્યા માટે હવે આપણે આપણા પ્રાચીન રીતરિવાજો પ્રતો વગેરે ઉપર પાછા ફરીને જોવાનો સમય આવી ગયો છે-ધાર્મિક રીતે નહિ આરોગ્ય દષ્ટિએ (ભિષગભારતી)

વૈદ્યો, ડૉક્ટરો તથા હકીમો જેની છુટથી ભલામણ કરે તેવી
યુનાની વૈદ્યની એક વખણાયેલી નામાંકિત ખનાવટ

જવાહર મોહરા

આ દવા અણીને સમયે મનુષ્યનું જીવન બચાવી આપે છે, ખીસામાં
હાજર હોય, દરદીને મુશ્કેલી જણાય ને એક જ માત્રા, લઘ લેવાય તે
થોડીજ વારમાં અજબ જેવો અમત્કાર જોઈ શકાય છે.

ખનાવટ : એને તૈયાર કરવામાં માણેકપિષ્ટ, પન્નાપિષ્ટ, મોતીપિષ્ટ, પ્રવાલપિષ્ટ,
કેરળાપિષ્ટ, સંગેયશઅપિષ્ટ, સોના-ચાંદીના વરખ, અંગર, કસ્તુરી, મૃગશૃંગભસ્મ શ્વેત,
અગરેશમ, દરીયાઈ નાળીએર વગેરે જાણીતી અને કિંમતી દવાઓ તથા રત્નો વપરાય છે.
તેને ૧૫ દહાડા સુધી ગુલાબજળમાં ઘુટીને એકેક રતીભારની ગોળી બનાવી રખાય છે.
એ ગોળી મધમાં મેળવી ચાટી ઉપર દૂધ પીવાથી દવાની સારી અસર સત્વર થાય છે.

ઉપયોગ : કોઈ પણ પ્રકારની નળખાઈ, હૃદયરોગના તમામ વિકારો, બોલતાં,
ચાલતાં કે જરા પણ કામ કરતાં લાગતો થાક, શ્વાસ ચડવો, પસીનો થઈ આવવો,
છાતીમાં ગભરામણ થવી, માનસિકશ્રમ કરનારાઓને લાગતો થાક, બિમારીની વચ્ચે
તથા તે પછી રહેતી નળખાઈ, કોઈપણ રોગમાં વારંવાર હૃદયપર હુમલો થવો એ
સર્વમાં આ દવા ઉત્તમ લાભ આપે છે. એક, બે કે ચાર માત્રા લેતાંજ લાભ જણાય છે
અને પંદર દહાડા સેવન કરતાં શરીર તંદુરસ્ત બની જાય છે.

અગ્રેજ વૈદ્યમાં હૃદયરોગ માટે વપરાતી ડીજીટલીસ જેવી હાનીકારક દવાને બદલે
આવી સૌમ્ય અને નિર્દોષ દવા વાપરી જીવંતી અમે ખાસ ભલામણ કરીએ છીએ.

જાણીતા વૈદ્યો, ડૉક્ટરો તથા હકીમો આ દવા પોતાના
દરદીઓમાં છુટથી વાપરે છે, અને તેની પ્રશંસા કરે છે.

હૃદયરોગની ફરિયાદવાળાઓએ આ દવા હમેશાં પોતાની પાસે જ રાખવી અને
જરાપણ ફરિયાદ જેવું જણાય કે તરત એક ગોળી વાટી મધ કે દૂધ સાથે લઈ લેવી,
એથી તેઓ એ રોગના ભયથી મુક્ત રહી શકે તેમ છે.

કિંમત ૦૮ તોલાની ખા. ૧ ના રૂ. ૧૦

નોંધ : અનેક ગ્રાહકો તથા વૈદ્ય-ડૉક્ટરોની ખાસ માગણી હોતાં અમેએ આ દવા હાલમાં જ પુરતી
કાળજી રાખી ઉત્તમ દ્રવ્યોમાંથી તૈયાર કરાવી છે, અને આપને જરૂર હોય તેટલી મંગાવી લેશો.

સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી

૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ, ૨

ગાંધી રોડ, અમદાવાદ.

લીમડા ચોક, સુરત.

શ્રી ધન્વન્તરવે નમઃ ॥
આરોગ્ય, વૈદ્ય અને
આયુર્વેદનું માસિક

સ્થાપના: ૧૯૨૧

આરોગ્ય સિન્ધુ

સ્થાપક સત્રી.

અ. વૈદ્ય ગો. કું. ઠક્કર

સપાદક

અન્દરોખર ઠક્કર

વર્ષ ૩૩ અંક ૮

ઓગષ્ટ ૧૯૫૬

આવાડ સં. ૨૦૬૨

વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૪

હિંદુસ્થાન બહાર શાશ્વત ૮

દર વર્ષે બેટ પુસ્તક

આપવામાં આવે છે.

સાર સંચય

* મુંબઈ સરકારના બેઝિલ મેડીકલ પ્રેક્ટીશનર્સ (એમે-ડમેન્ટ) ખીલ ૧૯૫૬ ને રાષ્ટ્રપતિની મંજૂરી મળી ગઈ છે. આ ખીલથી ૧૯૩૮ ના કાયદામાં સુધારો કરવામાં આવ્યો છે. આથી સરકારને આયુ. ફેકલ્ટીના પ્રમુખની નિમણૂંકની સત્તા મળે છે. આજ સુધી આયુ. બોર્ડના પ્રમુખ આપો-આપ આયુ. ફેકલ્ટીના પ્રમુખ બનતા હતા. ફેકલ્ટીના સભ્યોની ચુંટણીની તારીખ નક્કી કરવાના નિયમો અંગે પણ સરકારને આ કાયદાથી સત્તા મળે છે. રાજ્યમાં યુનાની પદ્ધતિનું શિક્ષણ આપતી કોલેજો નહિ હોવાથી ફેકલ્ટીમાં તેના બે પ્રતિનિધિઓને બદલે હવેથી એક પ્રતિનિધિ બેસશે.

* સુરત વૈદ્યમંડળના સ્થાપક અને પ્રમુખ તથા શહેરના બાણીના વૈદ્યરાજ શ્રી મોહનલાલ પ્રભુરામ વૈદ્યનું ૬૬ વર્ષની ઉંમરે હૃદય બધ પડી જનારું તા ૧૧ મી જુને દુઃખદ અવસાન થયું છે. પ્રભુ સદગતના આત્માને શાંતિ અર્પે. સદગતના આત્માને શાંતિ પ્રાર્થના માટે વૈ. જિ. વૈદ્યમંડળે શોકસભા ભરી હતી.

* વડોદરા ખાતે શુદ્ધ આયુર્વેદ વિદ્યાલયનું ઉદ્ઘાટન મુંબઈના ના. વડા પ્રધાન શ્રી મોરારજી દેસાઈના હસ્તક ગત માસમાં થયું છે. આ પ્રસંગે શ્રી મોરારજીભાઈ દેસાઈએ આયુર્વેદ અંગે ઘણું જ પ્રેરક પ્રવચન કર્યું હતું. સ્મરણ્યમાં રહે કે મહાયુજ્જરાતમાં શુદ્ધાયુર્વેદિક કોર્સ શરૂ થયા બાદનું આ પ્રથમ જ વિદ્યાલય છે.

* નડિયાદ ખાતે આયુ. મેડિકલ સોસાયટી તરફથી મિત્ર કોર્સની સંસ્થા ચાલે છે તે નોડે જ શુદ્ધાયુર્વેદિક કોર્સનું વિદ્યાલય પણ શરૂ કરવામાં આવેલ છે. એના આચાર્યપદે શ્રી કુલાભાઈ મ. પટેલ જેવા વિદ્વાનની વરણી થયેલી છે.

* જામનગર ખાતે આયુર્વેદના અનુસ્નાતક અભ્યાસક્રમમાં પ્રિન્સીપાલ પદે, શ્રી બા. વિ. ગોખલે (પુનોવાળા) નીમાયેલ છે.

* એપ્રિલ ૧૯૫૬ માં લેવાયેલી શુદ્ધ આયુ. સમિતિની પ્રવીણની સર્વપ્રથમ પરીક્ષામાં નીચેના ઉમેદવારો પસાર થયાનું તા. ૨ જુને પ્રસિદ્ધ થયેલ છે.

૪, ૫, ૮, ૧૧, ૧૩, ૧૪, ૧૫, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૨૧, ૨૨, ૨૩, ૨૬, ૨૭, ૨૮, ૨૯, ૩૦, ૩૧, ૩૩, ૩૪.

આ પરીક્ષામાં કુલ ઉમેદવારો ૩૭ બેઠા હતા, તેમાંથી ૨૧ પાસ થાય છે.

સુવર્ણ વસંત માલતી : એક ખુલાસો

‘આરોગ્યસિન્ધુ’ - માર્ચ ૧૯૫૬ ના અંકમાં ‘સુવર્ણ વસંતમાલતી’ના એક લેખ અમારા તરફથી પ્રગટ થયો હતો. તે લેખ ઉપર ગોંડવના ‘આયુર્વેદ રહસ્ય’ના સહસંપાદકે ‘વિકૃત કૃતિ’ જણાવી અમુક ટીકાઓ કરી છે. અમારો ઉત્તર આ પ્રમાણે છે.

(૧) “આયુર્વેદ માર્તંડ” અને “વાયસ્પતિ” સ્વ. શ્રી વૈદ્યવર્ધ યાદવજી ત્રિકમજી આચાર્ય જેવા મહાન વૈદ્યરાજે પોતાની કૃતિઓ “સિદ્ધયોગ સંગ્રહ” અને “રસામૃતમ”માં આ પાઠ આપતાં ૧૮ તોલાના ઘાણમાં તોલા ૨ માખણ લેવાનું સૂચવ્યું છે. તેમણે “સિદ્ધલેખન્ય મણિમાલા”ના આધારીત યોગ આપ્યો છે, તેમાં “સ્થાત નવનીતં પયોભવમ્” એ સંસ્કૃત સૂત્રના અર્થમાં ગાયના દૂધમાંથી કાઢેલું માખણ અથવા છાશમાંથી કાઢેલું માખણ એમ લખ્યું છે. એટલે એ જે વસ્તુ જુદી છે, એ ૧૮ તોલાના ઘાણમાં તોલા ૨ માખણ લઈ ઘૂંટવા લખ્યું છે. હવે આને અશાસ્ત્રીય કહેવાની ઘૂંટતા કરાય? કે આ. ર. ના સહસંપાદકને ત્યાં ૧૮ તોલાના ઘાણમાં ૯ તોલા માખણ નાખી શીરા જેવું બનાવી ઘૂંટવામાં આવે છે માટે એ પ્રમાણ શાસ્ત્રીય કહેવાય? આયુર્વેદ રહસ્યના સંપાદકે “શાસ્ત્રીય ઔષધને અશાસ્ત્રીય પદ્ધતિથી બનાવી પ્રખતે આપનાર માટે અંકુશ વિધિ છે કે નહિ?” એમ પૂછ્યું છે એ પ્રશ્ન એમના માટે જ લાગુ પડે છે, અમને નહિ. કે મૂળ શ્લોકમાં તો

“યાવત્સ્નેહો વ્રજતિ વિલયં મર્દયેત્તાવદેવ” ।

એટલું લખ્યું છે. ત્યારે આયુર્વેદના આ શતકના ધુરંધર પંડિત શ્રી સ્વ. હરિપ્રપન્નજી જેમણે ‘રસયોગ સાગર’ જેવો ગ્રન્થ સંપાદિત કર્યો, આયુર્વેદના ભેષ જેવો તપ કર્યો અને હજારો તોલાના હિસાબે વસંતમાલતી બનાવી અને ચિકિત્સામાં વાપરી છે તેમનું પ્રમાણ

ખોટું, શ્રી યોદવજી ત્રિ. આચાર્ય જેવા મહાન વૈદ્ય શિરોમણિનું પ્રમાણ ખોટું ત્યારે? “આયુર્વેદ રહસ્ય”ના સહસંપાદકને ત્યાં ૧૮ તોલાના ઘાણમાં ૯ તોલા માખણ નાખી શીરા જેવું બનાવી ઘૂંટાય તે પ્રમાણ સાચું અને શાસ્ત્રીય? વાહ, લાઇ વાહ! કહેવાનું મન થાય તેવી વાત છે આ તો!

(૨) આ. ર. ના સહસંપાદક લખે છે કે “એક ઘાણ ૧૮ તોલાથી ઓછો કરી શકાતો નથી.” કાણે કહ્યું? કેટલાય વૈદ્યો પોતાના અપપુરતો શાસ્ત્રમાં બતાવેલ પ્રમાણ કરતાં અધું લઈ એટલે ૧૦ તોલો સુવર્ણ, ૧ તોલો મુક્તા, ૧ તોલો શુદ્ધ હિંગુલ અને ૪ તોલા ઘોળાં મરી અને ૪ તોલા શુ. ખર્ખર લઈને બનાવે છે. એમ કેમ કહેવાય કે ૧૮ તોલા ઓછો ઘાણ તો બનાવાય નહિ.

(૩) મૂળ પાઠમાં મરિચં શબ્દનો અર્થ મરી થાય છે, તો ઘોળાં મરી ન જ લેવાય એમ કાણે કહ્યું? સફેદ મરી એ પણ કાળા મરીને ધસી બનાવાય છે. ગુણમાં ઘોળાં મરી ચડિયાતાં છે એ માટે આ. ર. ના સહસંપાદકે નિર્ધારિત જોવાની જરૂરત રહે છે. ડૉ. વા. ગ. દેસાઈ, ડૉ. નાડકર્ણી, ડૉ. ખેરી આદિની મેટેરિયા મેડિકા તેઓ જોશે? સ્વનામધન્ય સ્વ શ્રી વૈદ્ય ગંગાધર શાસ્ત્રી ગુણેએ શ્વેત મરી લેવાનું લખ્યું છે, કાલેડા બોગડા વાળા શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી સફેદ મરી લેવાનું લખે છે, આજે અનેક વૈદ્યો સફેદ મરી એમાં વાપરે છે. આ. ર. ના સંપાદક ભલે માને કે શાસ્ત્રીય પાઠમાં ગુણવત્તા વધારે તેવા ફેરફાર ન થાય. અમે તો હરગીજ માનીએ છીએ કે મૂળ પાઠમાં હાનિ ન કરે અને ગુણવત્તા વધારે એવા ફેરફાર કરવાનું ક્યા પ્રત્યુત્પન્નમતિ વિશારદ વૈદ્યને નહીં સુએ? શ્રી સ્વ. યોદવજીલાઈ આચાર્યનું “સિદ્ધયોગ

સંપ્રદ " જોવા આ ૨. ના સહસંપાદકને ભક્તિમળ કરે છું. તેમાં પાને પાને મૂળ પાઠ-માંથી ક્રિષ્ન પંચવર્તિન યોગો જોવા મળશે. " ચંદ્રામૃત રમ્ભ " માં અકરીની દૂધની ભાવનાનો ઉલ્લેખ છે ત્યાં એમને અનુભવે " વાસા-અરસ " ની ભાવના ઉપયોગી લાગી તો તેઓ એ પાઠમાં ફેરફાર કરી વામાઅરસ લેવાનું લખ્યું છે. ભ્રમ માટે " ચંદ્રાવલેહ " માં સર્પગંધા ઉમેરી છે. અને મહારાષ્ટ્રના આગેવાન વૈદ્યો " ત્રિભુવનશક્તિ " માં ધતુરા (જેને ધોના કહે છે) તેને બદલે પીળા ધતુરા (દાડી-મત્યાનાસી-અર્ણવશીરી) ની ભાવના આપે છે, અને વધુ ગુણકારક જુએ છે, તો શું આવા પુરંધર વૈદ્યવર્ગો જે રીતિને અનુસર્યા છે, તે સંશોધનાત્મક રીતિને અનુસરવું કે આ. ૨. ના સહસંપાદક સૂચવે છે તેમ કેાઈ પણ જાનનો ફેરફાર ન કરવો, શું યોગ્ય છે એ મુદ્દ વૈદ્યો જાતે જ નક્કી કરે. આ. ૨. ના સહસંપાદકે મ્વ. દરિપ્રપન્નજી જોવા પ્રકાંડ વિદ્વાન ઉપર ૧૮ તોલાના ધાણમાં ૧૧ તોલા માખણનું લખાણ પાઠમાં આપવા બદલ જે ટીકા કરી છે તે ટીકા જ વિદ્યુત છે રસ-યોગ સાગરના સંપાદકે "અનભવહીન ચોપડીયું" જ્ઞાન ધરાવી કે તરંગ આવ્યો તેમ લખી નાખ્યું " એ આ. ૨. ના સહસંપાદકની પં. દરિપ્રપન્નજી જોવા પરની ટીકા કેટલી યથાર્થ છે, તે વિદ્વાન વૈદ્યો સ્વયમેવ નક્કી કરે. આવા પુરંધર પંડિત ઉપર ટીકા કરી પાપ બહારવાનું અમે મુનાસીબ નથી સમજતા. પ્રભુ એવી વિદ્યુત મનોદશા અમને ન આપે!

આગળ ચાલતાં આ. ૨. ના સહસંપાદક 'દૂધના માખણ' પર ટીકા કરતા લખે છે :

" ગાયના કાચા દૂધમાંથી કાઢેલું માખણ ૨૧૧ તોલા નાખવાનું લખે છે તેનું કારણ હાલમાં નીકળતી ડેરીઓ દૂધમાંથી માખણ મશીનથી કાઢી લે છે તે છે. શું અન્યકારે

કાચા દૂધમાંથી કાઢેલું માખણ નાખવા લખેલ છે? શું દહીંને વલોવીને કાઢેલું માખણ લેવું નુકસાનકર્તા છે? આયુર્વેદમાં માખણ એને કહેલ છે જે દહીંને વલોવીને કાઢી લેવામાં આવે... શું લેખકને દહીંના માખણ કરતાં સુધરેલા જમાનાનું માખણ વધુ મધ્યું છે? "

ઉપરના આલેખનો ટુકો ઉત્તર એટલો જ છે કે આ. ૨ ના સહસંપાદક આયુર્વેદનું ફરીથી જીંડું અધ્યયન કરે. દૂધમાંથી કાઢેલું માખણ સુધરેલા જમાનાનું કહેનાર આ. ૨. ના સહસંપાદક કૃપા કરી આયુર્વેદના ગ્રંથો અતે તેમાં નવનીત વર્ગ જુએ. તેમાં ગાયના દૂધના માખણ તથા ભેંસના દૂધના માખણના ગુણો આપ્યા બાદ દૂધમાંથી કાઢેલા માખણના ગુણો આપ્યા છે તે આ પ્રમાણે

દુગ્ધોત્થં નવનીતં તુ ચક્ષુષ્યં રક્તપિત્તુદ્ધા
રૂપ્યં વલ્યમતિરિન્ગ્યં મધુરં માદિ શીતલ્લગ્ના

અર્થાત દૂધમાંથી પરબાડે કાઢેલું માખણ નેત્રને ક્ષિતકારી, રક્તપિત્ત મટાડનાર, મૈથુન શક્તિ વધારનાર, બળ આપનાર, બહુ ગિન્ગ્ય મધુર અને દસ્તને રોકનાર છે. બ્યારે, ભેંસના દૂધના માખણના ગુણો વર્ણવતાં લખ્યું છે કે નવનીત મહિષ્યારુ વાતશ્લેષ્મકરં ગુરુ।

દાહપિત્તધ્રમહરં મેદ : શુક્રવિવર્ધનમ્।

ભેંસનું માખણ વાયુ અને કફ રોકનાર બારે, દાહને, પિત્તને તથા શ્રમને મટાડનાર તથા મેદ અને વીર્ધ વધારનાર છે. આથી વિપરિત ગાયના દૂધના માખણનો વર્ણનમાં ગાયનું માખણ ક્ષિતકારી, વર્ણ, રૂપ્ય, અગ્નિ દીપક દસ્ત રોકનાર, રક્તવિકાર, વાયુ, પિત્ત, અદિત કાસાદિ મટાડનાર વૃદ્ધ તથા બાળકોને ક્ષિતકારી નિવડે છે. હવે ઉપરોક્ત માખણોના ગુણને જોતાં

(૧) ભેંસના દૂધમાંથી દહીં બનાવી વલોવી કાઢેલ માખણ ન લેવું. કેમકે તે બારે, વાયુ, કફ કરનાર હોઈ એટલા પણ અવગુણો ધરાવે છે

(૨) ગાયના દુધની દહીં વલોવી તેમાંથી બનાવેલ માખણ લેવાય. અથવા (૩) ગાયના દુધમાંથી પરબાફ કાઢેલ માખણ બધા કરતા વધુ હિતકારી છે. શ્રી જંદવણ ત્રિકમણ આચાર્ય જેવા અનન્ય વિદ્વાને પણ સિદ્ધલેખન્ય મણિમાલાની કૃતિ ટાંકતા નિમ્ન શ્લોકો આપ્યા છે.

સ્વર્ગ મુક્તતા ચ દરદં મરિચં માગવદ્ધિતઃ ।

સ્વર્ગ્યષ્ટૌ કલાંશં સ્યાન્નવનીતં પયોમવમ્ ॥

નિમ્બુકૈર્મદયેન્તાવધાવત્સ્નેહો લયં વ્રજેત્ ।

માલતી પ્રાગ્વસન્તોઢ્યં રસો ઘાતુજ્વરં જયેત્ ॥

આનો અર્થ સ્પષ્ટ છે. લીંછુ સ્વરસમાં જ્યાં સુધી સ્નેહ (ચિકાશ) વિલય (અદશ્ય) થાય ત્યાં સુધી ઘુંટવાતું કહ્યું છે. આમાં માખણ કે લીંછુના રસના વજનસર પ્રમાણ નથી આપ્યાં. એટલે. આ. ૨. ના સહસંપાદકને કોઈ લેખકનું પ્રમાણ ૧ તોલો હોય, ૨૫ તોલા હોય કે ૪૫ તોલા હોય, તે ખોટું છે અને પોતાનું માખણનું પ્રમાણ તોલા ૬ થી ૧૦ સાચું છે, એમ કહેવાનો કોઈ કહેતા કોઈ પણ અધિકાર નથી! સિદ્ધલેખન્ય

મણિમાલાના ગ્રંથકાર રાજવૈદ્ય ભટ્ટ શ્રી કૃષ્ણ રામજીએ અમર કૃતિ પ્રાપ્ત કરી છે. અલ્પ-ખત આ. ૨. ના સહસંપાદકે અમારી શરત સુકથી લખાયેલ ૩ થી ૪ કલાક ઘુંટી માખણની ચિકાશ જતી રહે પછી લીંછુ સ્વરસમાં ઘુંટવું એ પ્રત્યે ધ્યાન દોર્યું છે તે યથાર્થ છે. અમારા પ્રગટ થયેલ 'વૈદ્યક ચિકિત્સા સાર' તથા 'રસાયન સાર સંગ્રહ', 'યોગસંગ્રહ', 'વ્યાધિ વિજ્ઞાન' આદિ ગ્રંથોમાં પાઠ આપતાં અમે એ સ્પષ્ટપણે 'માખણની ચિકાશ જતી રહે ત્યાં સુધી લીંછુ સ્વરસમાં ઘુંટવું' લખેલ છે. એટલે અમે કંઈ એવા અજ્ઞાન નથી! Slip of pen ની ક્ષતિ અમે મંજૂર કરી એ સુધારી પણ લખ્યે છીએ પરંતુ સફેદ મરી ન લેવાય, માખણ તો. ૬ થી ૧૦ તોલાજ નોંધ્યે, રસયોગ સાગરની કૃતિ ખોટી છે 'આદિ આક્ષેપો હરગીજ નથી સ્વીકારતા અને એનો સાફ સાફ રદિયો ઉપર આપી દીધો છે. સુન્દરોખર ઠંકુર

વૈદ્યો, ડોક્ટરો, હકીમો અને વૈદ્ય-વિદ્યાર્થીઓ મારે

અતિ ઉપયોગી નવીન સંગ્રહ

લેખન્ય સાર સંગ્રહ

આ પુસ્તકમાં ૧૨૦૦ આયુર્વેદિક નિત્યોપયોગી ઔષધો રસ, કુપીપકવ, ભસ્મ, ગુટિકા, ગુગુલુ, ચૂર્ણ, ક્વાથ, આસવારિષ્ટ, અવલેહ, પાક, ઘૃત-તૈલ, મહ્દમ, સાર ઘન, અંજન, ક્ષાર આદિ અલગ અલગ પ્રકરણમાં બનાવટ ગુણ ધર્મ, શરીર પર થતી ક્રિયા, માત્રા વિગેરે વિગતથી સમજાવેલું છે.

પારો તથા ખીણ ધાતુઓ, ઉપધાતુઓ, રત્નો ઉપરત્નો, વિષ, ઉપવિષ આદિનું શોધન, મારણ, ગુણધર્મ, માત્રા વિગેરેનું વર્ણન કરેલું છે.

રોગાનુસાર સૂચન સાથે છે, જેથી કયા રોગોમાં કઈ દવા ઉપયોગી છે તે તુરત મલી શકે છે.

દરેકે આ પુસ્તક વસાવવા જેવું છે.

હિન્દી ભાષામાં ૮૦૦ પાનાનો આ ગ્રંથ છે.

કિંમત રૂ. ૧૫-૦-૦ છે પરંતુ હાલમાં રૂ. ૧૦-૦-૦ રાખેલ છે.

ડૉ. કાર્મસી લી. ડૉ. (ગુજરાત)

કડવાં છતાં હિતકર શાકો: મેથીની ભાજી, કારેલાં, કંટોલાં.

લેખક: શ્રી જટુભાઈ વૈદ્ય

ખરી રીતે તો મેથીની ભાજી એ પત્ર શાક છે અને કારેલાં તથા કંટોલાં એ ફળ શાકો છે પરંતુ રસાસ્વાદની દ્રષ્ટિએ કડવાં હોવાથી ગુણમાં પણ લગભગ સરખાં જ છે એટલે એનું વર્ણન આપણે એક સાથે એક જ પ્રકરણમાં કરીશું.

આપણા ભોજનમાં આરોગ્ય અને પોષણની દ્રષ્ટિએ આર્યોના આયુર્વેદ-પ્રણેતા આચાર્યોએ ૭ રસો યોજ્યા છે. એમાં એક તિક્ત એટલે કડવો રસ પણ છે. અને આ ત્રણેય શાકો રસમાં કડવાં હોવાથી પ્રથમ આપણે જો રસના ગુણદોષનું વિવેચન કરી પછી એની ઉપયોગીતા પરત્વે લખીશું.

તિક્ત એટલે કડવો રસ સ્વયં રૂચિકર લાગે એવો સુસ્વાદુ નથી. કે જ્યોત્તે ખાવાની ઈચ્છા થાય છતાં, એ લેવાથી રૂચિ ઉઘડે છે, મનજગ કે કડવાશનું સેવન કરવાથી ભુખ લાગે છે. મુરઝા-હીસ્ટીરીયા ઇત્યાદિ રોગોનું શમન કરે છે. વિષનાશક-ઝેરાની અસરને નાશુદ્ધ કરનાર છે. કૃમિ-કરમીયાં-જીવાતને હણનાર છે, પિત્તશામક એટલે ગરમીનો નાશ કરનાર છે. દાહ-જળતરા, કફુ-ખુઝલી, કુષ્ટ-આમડીના રોગો, તૃષ્ણ, તાવ વગેરે રોગોમાં ફાયદો કરનાર છે. દીપન અને પાચન છે. અર્થાત-ભુખ વધારે છે અને ખોરાકને પચાવે છે. ત્વચા અને માંસને દઢ કરનાર છે. લોહીને પણ સુધારે છે. સ્તન્ય-શોધન-ધાવણના દોષોને નષ્ટ કરી એને સુધારનાર છે. લેખન ગુણવાળો હોવાથી શરીરમાં ચોંટી રહેલા દોષોને ખોતરીને બહાર કાઢનાર છે. આ રસ પચી જવામાં પણ હળવો છે. વળી કલેદ-સડો પેદા કરનાર શરીરમાં નકામો ભેજો થયેલો બીનાશવાળો કચરો, મેદ-વધા-રાની ચરબી, વસામજ્જન (શરીરમાં રહેલા પ્રવાહી અને ચીકણા પદાર્થ) પુથ-રસી, પર-

સેવો મુત્ર, ઝાડો, પિત્ત અને કફ એને સુકવી નાંખનાર છે. એટલે જ્યારે શરીરમાં વિકૃતિ થવાથી જરૂર કરતાં એ પદાર્થોની વૃદ્ધિ થઈ હોય ત્યારે કડવો રસ વાપરી શકાય. એનો ગુણ રક્ષ, શીત અને લઘુ છે. હેદન અને શોષક પણ છે. શરીરમાં નકામાં પદાર્થોને છુટા પાડી શુદ્ધિકરણનું કાર્ય કરે છે. વળી કંઠેશોધન હોવાથી ગળું સાફ રાખે છે. મેધા-શુદ્ધિ-શક્તિને વધારે છે અને મોળ તથા બકારીને મટાડીને વધારે પડતું થુંક આવતું હોય તો એને પણ આહુ કરે છે.

આટલા ગુણવાળો કડવો રસ હોવા છતાં ય જો એનો અતિ ઉપયોગ કરવામાં આવે તો એનાથી નીચે પ્રમાણે વિકારો પણ થાય છે.

કડવો રસ રુક્ષ-વિશદ અને ખાર ગુણને લીધે શરીરની સાતેય ધાતુઓ જેવી કે રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અરિથ મજ્જા અને શુક્ર એને સુકવી નાંખે છે. શરીરના રસસ્ત્રાવી પિંડોમાં કઠિનતા ઉત્પન્ન કરે છે. એટલે એના સ્ત્રોતોમાં ઝરણા ઓછા થઈ જાય છે. બલક્ષય કરે છે. કૃશના-દુબળાપણું લાવે છે. અને ગ્લાનિ, બેહોશી, અકકર તથા મુખશોષણ કરે છે. શરીરમાં સ્તબ્ધતા લાવે છે. વળી ડોકની નસો પકડાઈ જવી, આક્ષેપ, આંચકા આવવા, અર્દિત-મોઢાનો લકવો, શિરોવેદના, શરીરમાં સોયો ભોંકાયા કરવી અથવા શરીર ફાટી કે તુટી જતું હોય એવી પીડા, મુખમાં જેસ્વાદ અને ચામડીમાં ભુખખાપણું અને ખરછટપણું વગેરે વાધુના રોગો ઉત્પન્ન કરે છે.

આ બધી વિકૃતિ ત્યારે કેવળ એકલો જ અને વધારે પડતો કડવો રસ લેવાય છે ત્યારે જ થાય છે. અન્ય રસોની સાથે જો લેવામાં આવતો હોય કે યોગ્ય માત્રામાં સેવન કરાતો હોય તો કશો ભય રાખવાનું કારણ નથી. કારણ કે સધળા રસો એક સાથે જો સપ્રમાણ લેવાતા હોય તો કોઈ નડતુ નથી જ.

૧-લીલી મેથીની ભાજી

એના ગુણો નીચે પ્રમાણે છે. અરુચિ હરનાર છે. વાયુ મટાડનાર, તાવનાશક, અને કફદન છે. હૃદયને બલ આપનારી શક્તિપ્રદ, ઉલટી બંધ કરનાર, વાતરકત, હરસ, કૃમિ, ક્ષય, સંત્રહણી, ઉધરસ, શ્વાસ, કફ, સન્ધિવાત પાંકુ વગેરે રોગોને મટાડનારી છે. એનો જે અતિ ઉપયોગ થાય તો જરાક પિત્તને ક્રોધાવનારી અને લોહીને બગાડનારી છે તથા વીર્યને પણ હાનિ પહોંચાડે છે. ટુંકમાં એનો ગુણ દીપન, પાચન, વાતનાશક, અને જ્વરદન છે. પિત્તપ્રકૃતિવાળાને આ શાક હિતકર છે. વળી જેને કેડ અને સાંધા જલાઈ જતા હોય એમને માટે પણ આ શાક ઉપયોગી છે. વળી એનામાં રજોદર્શન સાફ અને નિયમિત લાવવાનો ગુણ હોવાથી સ્ત્રીઓને પણ ફાયદાકારક છે. એ સિવાય એના રક્તસ્તંભક અને ગ્રાહીપણાથી ગર્ભાશયનો સંક્રાંત થઈ મૂળ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. એટલે સુવાવડી સ્ત્રીને ૧૦ એ શાક ખાસ કરીને ખાવા લાયક છે. ૧૧ એનામાં લોહીના તત્વો હોવાથી '૧૩શ' પણ દુર થાય છે. આ બધા કારણોને સંઘર્ષીત્વામાં આડમો માસ એ ત્યારે અને સુવાવડ પછી સુકી મેથી નાંખીને એના માટે ખાવાનું-મેથીના લાડુ અથવા કાટલાના લાડુ વગેરે બનાવીને ખવરાવે છે. લીલી મેથી અને મેથીના સુકા દાણા, બન્નેના ગુણો સરખા જ છે.

વન્ય મેથી-રજકો, ઘોડાને ખાસ લાવે છે. માટે એનો એ મુખ્ય ખોરાક છે. એથી એના પેટમાં કૃમિ અને વાયુ થતાં નથી તેમજ એના શરીરની તાકાત વધે છે.

મેથીમાં શક્તિવર્ધક ગુણ બહુ સારો છે. વળી એનાથી ઝાડો સાફ અને નિયમિત આવે છે. વળી એના ઉપયોગથી ઝાડાનું પ્રવાહી

શોષાય છે, અને પ્રમાણ પણ ઘટે છે એટલે એટલે અતિસાર-ઝાડા-સંત્રહણી વગેરે રોગોમાં પણ વપરાય છે. એનાથી પાંકુ રોગ પણ મટે છે. જેને કેડ દુઃખતી હોય કે સાંધા બલાઈ જતા હોય એવા દર્દીઓ શિયાળામાં સુકી મેથીના દાણાના લાડુ બનાવીને ખાય છે. એનાથી શરીરમાં શક્તિ આવે છે અને બાર મહીના તંદુરસ્તી સચવાઈ રહે છે. કારણ કે મેથી પૌષ્ટિક છે. જેમ લીલી મેથીનું ભાજી તરીકે શાક થાય છે તેમજ સુકી મેથીના દાણાનું પણ પાપડ મેળવીને શાક થઈ શકે છે. કડવાં શાકો દુધમાં રાંધવાથી એની કડવાશ જતી રહે છે. અને મીઠાશ આવે છે. લીલી મેથી કડવી હોવાથી ક્રાંધકને લાવતી નથી અથવા બાળકો ખાવા માટે તૈયાર થતા નથી. તો એમાં રીંગણા કે દુધી મેળવી એમાં ચડી ગયા પછી થોડું દુધ છાંટી ગોળ કે ખાંડ નાંખીને બનાવવાથી એની કડવાશ ઘણી ઓછી થઈ જાય છે.

લીલી મેથીના ભાજીમાં કે મુઠીયાં બનાવીને કે એને ઢાંકણીમાં નાંખીને લોકો વાપરે છે. પણ એમ કરવાથી એનો ખરો ગુણ મળતો નથી. મેથીની ભાજીમાં ચણાનો લોટ નાંખીને શાક કરવું એ પણ બરાબર નથી. લીલી મેથીની ભાજી જ્વરદન-તાવનાશક તો છે જ પણ એનો ઉપયોગ ખાસ કરીને હઠીલો મેલેરીયા તાવ કે જે કવીનાઈનથી જતો નથી પણ એમાં સોમલનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. અને હમણાં જ શોધાયેલ નવો રોગ કે જેને 'ઇઓસીનોફિલિયા' કહેવામાં આવે છે કે જેમાં લોહીમાં રહેલા 'અમ્ફોચ્યુ' પરમાણુઓ ત્રણ ટકાથી છ ટકા હોવા જોઈએ તે ઘણા વધી જાય છે ત્યારે દમના જેવી ઉધરસ આવે છે, અને સાથે ક્વચિત ઝીણો તાવ પણ રહેતો હોય છે. આ ઉધરસ ઘણી જ ત્રાસદાયક હોય

છે. એમાં સોમલવાળા કોઈ પણ દવા આપવાથી કે સોમલના ઈન્જેક્શનો. લેવાથી આરામ થાય છે. આવા દર્દોમાં એટલે ક્વીનાઇનથી નહીં ઉતરતા મેલેરીયા તાવમાં અને આ નવા શોધાયેલા લોહીના પરમાણુઓમાં થતા ફેરફારથી ઉત્પન્ન થતા દમમાં ફાયદો કરે એવી કુતુહલ જગાવનાર મેથી ઉગાડવાની રીત અને એનો પ્રયોગ આયુર્વેદ્ય એક અનુભવી વૈદ્યે સિદ્ધબૈષજમણિમાલા નામના પુસ્તકમાં અતાવેલો છે. અને એ પ્રમાણે ધરના આગળામાં કે બગીચામાં પાવી શકાય.

મેથી વાવવા માટેના ક્યારામાં-સોમલની એરી અસરથી બીજા બીજા ન જાય એટલા ધણાજ અદ્ય પ્રમાણમાં માટી કે ખાતર સાથે મિશ્રણ થઈ જાય તેવી રીતે સોમલનો ભુકો છાંટવો. પછી એ ક્યારામાં મેથી વાવીને ઉગાડવી. આ મેથીની ભાથનું શાક દુધ મેલેરીયાવાળા નથા ઉપર જણાવેલ દમ-ઉધરસના, દરદીઓએ-નિત્ય ખાવું. અથવા આરી રીતે ઉગાડેલી લીલી મેથીનાં પાન વાટી રસ કાઢીને પીવો. એનાથી જરૂર ફાયદો થશે.

સોમલ એ તો ભયંકર વિષ છે. એનાથી ફાયદા સાથે નુકશાન થવાનો પણ ભય રહેલો છે. કદાચ આવા વિષમય પ્રયોગથી વિમૂતિ પણ થાય, પરંતુ આવી રીતે સોમલ નાંખેલા પાનામાંથી ગુણ મેળવીને તપાસ થયેલી મેથીની ભાથ જરાકે નુકશાન કરે નહીં છતાં સોમલનો ગુણ તો કરે જ. કડવાશ અને સોમલના ગુણથી આ લીલી મેથીનો જ્વરદન-તાવનાશક અને દમનાશક ગુણ ધણો વધી જાય છે. એનાથી લડીલો પિત્તજ્વર, દમ-સસણી-ઉધરસ, કફ વગેરે રોગોમાં ફાયદો થશે મેથીની ભાથના શાકમાં એ ચડી રહ્યા પછી ઉપર દુધ છાટી જરાવાર સુલે રાખી ભાડા ઉપર દુધ બાળી દેવું. એનાથી એની

કડવાશ દુર થાય છે. એજ રીતે સૂકી મેથીનું દુધમાં બાણીને પણ એનું શાક કરી શકાય. એ પ્રક્રિયાથી કડવો સ્વાદ બહુ ઓછો થઈ જાય છે અને દિતકર થાય છે. દુધ નાંખી તૈયાર કરેલું મેથીનું શાક ગુણમાં પણ વધે છે. ર-કારેલાં

શીત ઠંડા છે. પચવામાં હલકાં છે. કડવા રસવાળા હોવા છતાં વાયુ વધારનાર નથી. પિત્ત, તાવ, કફ અને લોહીના વિકારોને મટાડે છે. પાંડુ, શીકાશ, પ્રમેહ-પેશાબનાં દર્દો વગેરેને દુર કરનાર છે. વાયુને પણ છુતે છે. રૂચિ ઉધાડે છે. જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરે છે. ભુખ લગારી ખાધું પાચન કરે, મેદને ઘટાડે છે. અને પથ્ય દિતકર છે. વળી ઝાડાને સાફ લાવનાર છે. અને સન્ધિવા, આમવાત, વાત-રકત, ખરોલ. વફૂત-લીવર, વગેરે રોગોમાં ઉપયોગી છે. અનેક ગુણો છે. કૃમિદન પણ છે. સ્ત્રીઓને રજોદર્શન સાફ લાવનાર છે અને ગર્ભાશયના દર્દોમાં ફાયદાકારક છે. દમ-ઉધરસમાં પણ ઉપયોગી છે. કારેલાનાં શાકમાં પણ ગોળ ખાંડ વધારે નાંખીને કરવાથી એનો કડવો સ્વાદ ઓછો થઈ જાય છે વળી એની સાથે ખટેટા પણ મેળવી શકાય. એનાથી પણ કડવાશ બહુ જણાતી નથી. વળી કારેલાને કુંગળી સાથે તો ખાસ મેળ છે. કારેલા કુંગળીનું શાક ઘણું સરસ થાય છે. કારેલાના શાકને મીઠાથી ચોળી પાણી નીચોવીને શાક થાય છે. એનાથી એનો કડવો સ્વાદ જતો રહે છે. એમાં ચડવા પછી દુધ છાંટીને પકવવાથી પણ કડવાશ દુર થઈ એમાં મધુરતા આવે છે અને બાળકો ખાય એવું બને છે.

કારેલીનો ઉપયોગ :

આપણે કારેલીના ફળ ઝાંટલે કારેલાના ગુણો જાણ્યા પછી એના વેલાના વૈષક્રીય ઉપયોગ પણ જાણવા જરૂરી છે.

કટોલાં આવે છે. અને નર છાડના વેલાને ફળો, કંટોલા ખેસતાં નથી. માટે એ નર વેલો એ વાંઝણી કટોલી કહેવાય. છે. એ વાંઝણી કટોલીના વેલાનો વૈષ્ણવીય ઉપયોગ થાય છે. એ નીચે પ્રમાણે.

વાંઝણી કંટોલીનું મૂળ ધાવણ (ધાવણના અભાવમાં એના બદલામાં દુધ ચાલે) સાથે વાટીને એનું નર્ય-નાકમાં ચડાવવાથી ટીપાં પાડવાથી હાથીપત્રું મટી જાય છે.

વાંઝણી કંટોલીનાં મુળ પાણીમાં ધસીને પીવાથી સાપનું ઝેર ઉતરી જાય છે. વળી એના મુળને ખાંડી સુણું કરી એને બકરીના મુત્રમાં અનેકવાર મર્દન કરી લાવનાઓ આપી પછી એ સુણું છાશ લીંણ કે કાંજ ધાન્યનો આથો નાંખી બનાવેલું ખાટું પ્રવાહી એમાં વાટીને ઉપર પ્રમાણે નર્ય આપવાથી સર્પનું ઝેર નાશ પડે છે.

કમળો થયો હોય તો પણ વાંઝણી કટોલીનાં મુળ પાણીમાં ધસી એનું નર્ય લેવું અર્થાત નાંકમાં ટીપાં નાંખીને મગજમાં ચડાવવું અથવા એનું સુણું નાકે સુધવું તો એનાથી ફાયદો થશે.

પેમાજમાં ઘોળી રેતી જેવો પદાર્થ પડતો હોય તો વાંઝણી કંટોલીનાં મુળને દુધ સાથે વાટીને દસ દિવસ પીવું. આપ્રયોગથી પથરી હશે તો પણ બુકો થઈને પેશાબદ્વારા મૂત્ર માર્ગે બહાર નીકળી જશે.

વાંઝણી કટોલીના મુળનો કંદ ખરેખર ધરમાં રાખવા લાયક છે. સાપના ઝેર માટે એ અકસીર મનાય છે. ગામડાના લોકોને એના આ ગુણની પહેલાં તો ખબર હતી જ અને ઉપયોગ પણ કરતાં. આ વેલા વધારે થતાં હશે. ત્યાં આમજનો એને વાપરતા હશે અને જાણતા હશે.

કટોલી અને કટોલાં, એના નામો પ્રદેશ પરત્વે કંટોડી અને કંટોડા એમ પણ કહેવાય છે. કટોલા કહેા કે કંટોડા કહેા એ બન્ને એક જ છે.

લીલી મેથી, કારેલાં અને કટોલા એ ત્રણ શાકો ગુણકારી અને ખીમાર માણસોને પણ વાપરી શકાય એવા નિર્દોષ શાકો છે અને એમાં મેથીની લાજ તો આરે માસ પ્રાયઃ મળી શકે છે. ત્યારે કારેલાં, કંટોલાં મોસમી શાકો છે. ગ્રીષ્મ રૂતુમાં અને વર્ષા રૂતુમાં આવે છે જે સહેલુક છે કારણ કે ગરમીને સાન્ત કરે છે. વળી એનું શાક શ્રીખંડ અને કેરીના રસની સાથે બહુ સુમેળવાળું છે. વળી એમાસામાં સૂર્ય વાદળામાં ઢંકાયેલો રહેતો હોવાથી અને ભેજવાળી હવાને લીધે શરીરમાં પિત્તનો સંચય થતાં કરે છે એવે વખતે જ કટોલા પણ બજારમાં આવવા લાગે છે. એટલે એનો ઉપયોગ હિતકર અને છે. ગ્રીષ્મ અને વર્ષા રૂતુનાં મોસમી શાકો કારેલા અને કટોલા છે. માટે જ આ રૂતુનું બોડકણ બનેલું છે કે :

આવરે વરસાદ દેખરીયાં પરસાદ ઉની ઉની રોટલી ને કારેલાનું શાક

વરસાદની ઝટુમા દેમરા-ચેરલાં અને રોટલી સાથે કારેલાં કે કટોલાનું શાક ખાવાની ભારે મગ્ન ગાને છે.

બ્રમ, ચક્રકર આવવા, ભારેપણું આદિ

રોગોમા વૈષ્ણવીય સલાહ હેઠળ વાપરો.

સૂર્યગંધા વટકું

૨૫ ટીકડી બા. ૧ નો રા. ૧

સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી

૩૭૫, કાલ્યાદેવી રોડ, મુંબઈ, ૨

જાહેર થયેલા પરિણામો

ગત એપ્રિલ ૧૯૫૬ માં લેવાયેલ ડી. એ. એસ. એફ. તથા જી. એફ. એ. એમ. પરીક્ષા-
ઓના પરિણામો જાહેર પડ્યા છે. સર્વે ઉત્તીર્ણ વિદ્યાર્થીઓના ક્રમાંક નીચે મુજબ છે.
ઉત્તીર્ણ વિદ્યાર્થીઓને 'આરોગ્યસિન્ધુ' અભિનંદે છે.

પ્રથમ જી. એફ. એ. એમ.

ઉત્તીર્ણ વિદ્યાર્થીઓ

૪, ૭, ૧૨, ૧૩, ૧૪, ૨૦, ૨૫, ૨૭, ૨૮, ૩૩, ૩૪, ૩૫, ૩૬, ૩૭, ૩૮, ૪૨, ૪૪, ૪૬, ૪૭, ૫૩, ૫૪, ૫૫, ૫૭, ૫૮, ૬૦, ૬૧, ૬૨, ૬૩, ૬૭, ૬૮, ૬૯, ૭૦, ૭૩, ૭૭, ૭૯, ૮૦, ૮૨, ૮૭, ૯૩, ૯૭, ૯૮, ૧૦૦, ૧૦૨, ૧૦૩, ૧૧૧, ૧૧૮, ૧૨૦, ૧૨૩, ૧૨૫, ૧૨૬, ૧૨૮, ૧૨૯, ૧૩૩, ૧૩૫, ૧૩૬, ૧૩૮, ૧૪૩, ૧૪૪, ૧૪૭, ૧૪૯, ૧૫૪, ૧૫૫, ૧૫૭, ૧૫૮, ૧૫૯, ૧૬૦, ૧૬૧, ૧૬૩, ૧૬૪, ૧૬૫, ૧૬૭, ૧૭૨, ૧૭૩, ૧૭૪, ૧૭૬, ૧૭૭, ૧૭૮, ૧૭૯, ૧૮૦, ૧૮૧, ૧૮૨, ૧૮૩, ૧૮૮, ૧૮૯, ૧૯૫, ૧૯૬, ૧૯૮, ૨૦૩, ૨૦૪, ૨૦૭, ૨૧૧, ૨૧૨, ૨૧૩, ૨૧૪, ૨૧૫, ૨૧૬, ૨૧૭, ૨૧૯, ૨૨૦, ૨૨૧, ૨૨૨, ૨૨૩, ૨૨૭, ૨૩૩, ૨૩૫, ૨૩૮, ૨૪૦, ૨૪૧.

માત્ર અ ગ્રુપમાં ઉત્તીર્ણ

૩, ૬, ૧૦, ૧૧, ૧૮, ૨૧, ૨૨, ૨૪, ૨૬, ૨૯, ૩૦, ૩૧, ૩૮, ૪૦, ૫૦, ૫૧, ૫૨, ૫૯, ૭૨, ૮૪, ૯૦, ૯૨, ૯૫, ૯૯, ૧૦૧, ૧૦૪, ૧૦૬, ૧૧૨, ૧૧૬, ૧૨૧, ૧૨૨, ૧૨૪, ૧૨૭, ૧૨૯, ૧૩૧, ૧૩૪, ૧૪૦, ૧૪૨, ૧૪૫, ૧૪૬, ૧૫૧, ૧૫૨, ૧૫૩, ૧૫૬, ૧૬૮, ૧૬૯, ૧૮૭, ૧૯૧, ૧૯૩, ૧૯૪, ૧૯૯, ૨૦૧, ૨૦૨, ૨૦૮, ૨૧૦, ૨૨૬, ૨૩૦, ૨૩૨, ૨૩૬, ૨૩૭.

દ્વીતીય જી. એફ. એ. એમ.

૧, ૪, ૫, ૭, ૮, ૯, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯,

૨૬, ૨૮, ૨૯, ૩૦, ૩૨, ૩૫, ૩૬, ૩૭, ૪૧, ૪૨, ૪૩, ૪૫, ૪૬, ૪૭, ૫૭, ૬૨, ૬૩, ૬૮, ૭૦, ૭૪, ૮૧, ૮૨, ૮૩, ૮૪, ૮૫, ૮૮, ૯૧, ૯૨, ૯૩, ૯૪, ૯૬, ૧૦૩, ૧૦૮, ૧૧૦, ૧૧૧, ૧૧૩, ૧૧૪.

માત્ર અ ગ્રુપમાં ઉત્તીર્ણ

૨, ૬, ૧૦, ૧૧, ૧૩, ૧૫, ૨૦, ૨૨, ૨૭, ૩૧, ૩૨, ૩૪, ૩૮, ૩૯, ૪૦, ૪૪, ૪૮, ૫૦, ૫૫, ૫૬, ૬૦, ૬૪, ૭૧, ૭૩, ૭૬, ૭૯, ૮૬, ૮૭, ૯૦, ૧૦૭, ૧૦૯, ૧૧૫.

તૃતીય ડી. એ. એસ. એફ.

૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬, ૭, ૮.

ચતુર્થ ડી. એ. એસ. એફ.

૨, ૪, ૫, ૭, ૯, ૧૧, ૧૩, ૧૬, ૧૭, ૧૯, ૨૦, ૨૧, ૨૪, ૨૫, ૨૮, ૨૯, ૩૧, ૩૩, ૩૪, ૩૬, ૩૯, ૪૦, ૪૧, ૪૨, ૪૩, ૪૪, ૪૫, ૪૬, ૫૧, ૫૨, ૫૩, ૫૫, ૫૬, ૫૯, ૬૪, ૬૫, ૬૬, ૬૮, ૭૨, ૭૩, ૭૫, ૭૬, ૭૭, ૭૮, ૮૦, ૮૫, ૮૬, ૮૮, ૯૦, ૯૨, ૯૬, ૯૮, ૯૯, ૧૦૦, ૧૦૫, ૧૦૮, ૧૧૨, ૧૧૭, ૧૧૮, ૧૧૯, ૧૨૨, ૧૨૩, ૧૨૭, ૧૨૮, ૧૨૯, ૧૩૦, ૧૩૬, ૧૩૭, ૧૩૮, ૧૪૧, ૧૪૪, ૧૫૧, ૧૫૨, ૧૫૩, ૧૫૪, ૧૫૬, ૧૫૭, ૧૫૮, ૧૬૨, ૧૬૩, ૧૬૬, ૧૬૯, ૧૭૦, ૧૭૧, ૧૭૨, ૧૭૬, ૧૭૭, ૧૮૧, ૧૮૨, ૧૮૩, ૧૮૪, ૧૮૫, ૧૮૮, ૧૯૪, ૧૯૫, ૧૯૬, ૧૯૭, ૧૯૮, ૧૯૯, ૨૦૨, ૨૦૩, ૨૦૪, ૨૦૫, ૨૦૬, ૨૧૨, ૨૧૪, ૨૧૬, ૨૧૮, ૨૨૪, ૨૨૧, ૨૨૨, ૨૨૫, ૨૨૭, ૨૨૮, ૨૩૦, ૨૩૨.

રામતીર્થ

(સ્પેશીયલ નં. ૧)



બ્રાહ્મીતેલ

(૨૭૨૬૬) મેડીકેટડ

પ્રખ્યાત ડૉક્ટરો, વૈદ્યો, પ્રોફેસરો અને સ્ત્રી-પુરૂષો
આ તેલની પ્રશંસા કરતા થાકતા નથી

કારણકે તે અનેક ફાયદાઓની ખાત્રી આપે છે

મગજના જ્ઞાનતંતુઓ બળવાન બને છે,

ઘોળા વાળ કાળા થાય છે, ખરતા

મટે છે, યાદશક્તિ અને દૃષ્ટિ વધે છે

આંખોમાં આંજવાથી, કાનમાં નાંખવાથી

આંખ, કાનના રોગો મટે છે. ગાઢ નિદ્રા

આવે છે, બધી રૂતુમાં બધાને ઉપયોગી

મગજ, બાલ અને શરીર માટે અતિ શ્રેષ્ઠ

મુખના : પ્રત્યેક રૂતુમાં દરેક સ્ત્રી-પુરૂષો અને બાળકો માટે રામતીર્થ બ્રાહ્મીતેલ
અનુરૂપ છે. ખાત્રી માટે તમામ કેમીસ્ટ કે ડુકાનદાર પાસે આ તેલની જ
માગણી કરો. બધે મળે છે.

કિંમત

મોટી બાટલી

રૂા. ૩-૮-૦

નાની બાટલી

રૂા. ૨-૦-૦

દપાલ અર્થ અલગ

ખાસ મુખના

એકેક બાટલી દપાલથી મંગાવનારે

મોટી બાટલીના રૂા. ૫-૫-૧

નાની બાટલીના રૂા. ૩-૭-૧

બાટલીની કિ +૧-૬-૬ પોસ્ટેજ

+૦-૭-૦ પોસ્ટેજ

મની ઓર્ડરથી મોકલવા

વી. પી. થી મોકલીશું નહિ

શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમ

ફોન :

૭૨૪૯૯

કે. "ઉમેશધામ" ૮, વીન્સેન્ટ સ્કવેર ગ્રીટ નં. ૨.

હાદર (મેન્ટલ રેલ્વે) રેલ્વે સ્ટેશન નજીક, મુંબઈ, ૧૪

મ. ગુ. આયુર્વેદ સ્નાતક મહામંડળની કચેરી અમદાવાદ ખાતે રાખવામા આવી છે. આ મંડળના અધિવેશનમાં લગભગ ૧૮ ઠરાવો પસાર કરવામાં આવ્યા હતા. તેમાં (૧) સદ્ગત વૈદ્યો બદલ શોક (૨) મુંબઈ રાજ્યમાં ખી. એમ. એસ. ની સમક્ષ ભારત વર્ષમાં અન્યત્ર પણ ડી. એ. એસ. એફ. કે એલ. એ. એમ. જેવા સ્નાતકોને ખી. એમ. એસ. નો દરજ્જો આપવા ભારત સરકારને વિનંતિ કરતો ઠરાવ. (૩) ડી. એ. એસ. એફ. સંમંકલ એલ. એ. એમ. ગણુવા બદલ મુંબઈ સરકારને

અગ્નિનંદન આપતો ડરાવ. (૪) ૧૯૪૯ માં સુધારણા મેડિકલ કાવદાનુસાર શેડ્યુલ્ડ પદવી-ધારી ડી. એ. એમ. એફ. કે. એલ. એ. એમ. જેવા પદવીધારીને એલોપથી આયુર્વેદ બન્નેના જ્ઞાનને ઘર્ષ વિશિષ્ટ અધિકારોની માગણી. (૫) એમ. એમ. પી. ની યોજનામાં એલોપથી અને આયુર્વેદના સ્નાતકો અંગે ભેદ દુર કરેલો. (૬) ગુજરાત યુનિવર્સિટીમાં જેમાં પુનાના એ. પી. વી. (આયુર્વિદ્યા વિશારદ) ને મતાધિકાર છે. તેમ ડી. એ. એસ. એફ. કે. એલ. એ. એમ. આદિને પણ મતાધિકાર આપવા વિનંતિ (૭) સિવિલ હોસ્પિટલમાં વૈદ્ય મળીજાઈ જનભક્તની માનદ ચિકિત્સક તરીકે નિમણૂક જદલ અગ્નિનંદન (૮) સારા પાડપૃસ્તકો ગુજરાતી ભાષામાં લખવા જદલ લેખકોને અગ્નિનંદન. (૯) વર્તમાનપત્રો અને વૈદ્યકીય સામયિકોના મલકાર જદલ અગ્નિનંદન. (૧૦) ગુજરાત યુનિવર્સિટીમાં આયુ. ફેકલ્ટીની રચના જદલ અગ્નિનંદન. (૧૧) મ. ગુ. વૈદ્યમંડળ આયે સંબંધ સંરચા તરીકે રૂંડાઈ જવું. (૧૨) મ. ગુ. વૈદ્યમંડળ સ્નાતકોને મતદાન અધિકાર આપવા મારે ઠગવ પસાર કર્યો તે જદલ મ ગુ વૈદ્યમંડળને અગ્નિનંદન આપતો ડરાવ. (૧૩) સૌરાષ્ટ્ર મરકારે મેડિકલ મર્વિસીસમાં આયુ સ્નાતકોને સ્થાન આપવા જદલ અગ્નિનંદન. (૧૪) મુખ્ય ઓર્ડર તરફથી પ્રસિદ્ધ ચંપક રેજીસ્ટરમાં એમ. એ. એમ. અને ડી. એ. એમ. એમ. એ. બેટો પાડવા છે તે બેટો પગલુનઃ ભેદ નથી પણ એક જ ઉપાધિ છે મારે તે જૂવ સુધારી લઈ ગૃહીતાયુર્વેદશાસ્ત્ર ડી. એ. એમ. ને પણ નેમ શેડ્યુલ ક્લેસીફિકેશનની માન્યતા આપવાની વિનંતિ કરેલો ડરાવ. (૧૫) કામ દાર ધિમા યોજનામાં જેમ આયુર્વેદ અને એલોપથીના સ્નાતકોને સરખું સ્થાન આપાયું છે અને જેમ એલોપથિક સ્નાતકોને વીમાના

કેમો લપાવાનો અધિકાર છે તેમ આયુર્વેદના સ્નાતકોને પણ આ અધિકાર આપવો. (૧૬) ઇન્ડિયન મેડિકલ એસોસિએશનનો ટીકા કરતો ઠગવ કે આયુર્વેદને જાણવા વગર આયુર્વેદ સંબંધી કોઈ પણ જાતનો ડરાવ પસાર કરવાનો અધિકાર નથી અને આયુર્વેદ સંબંધી કોઈ પણ કામમાં માર્યું ન મારવા ચિનંતિ. (૧૭) એમ. પી. પી. એસ. (વીધ આયુર્વેદ)નો ડીપ્રીક્ટર્સ જનમનગરમાં શરૂ થયો છે તેમાં ડી. એ. એસ. એફ., એલ. એ. એમ., કે મિથ્ર સ્નાતકને કંડેરડ કોર્સ આપવાની વિનંતિ કરતો ડરાવ. (૧૮) મ. ગુ. વૈદ્ય મંડળ ૧૪ મા અધિવેશનની સ્વાગત સમિતિએ મ ગુ આ. સ્નાતક મંડળને સમ્મેલન બરવા જે સદાય અને વ્યવસ્થા કરી છે તે જદલ જી. ડી. કાર્મસી અને મ ગુ વૈદ્યમંડળના કાર્યકર્તાઓનો સમ્મેલન તરફથી આભાર માનવામાં આવ્યો. (૧૯) બોર્ડના કાર્યવાહનને વૈદ્યકીય પત્રોમાં પ્રસિદ્ધ ન કરવાના બોર્ડના ડરાવનો વિરોધ એમ ૧૯ ડરાવ પસાર કરવામાં આવ્યા હતા.

સ્નાતક મંડળના ત્રીજા દિવસના અધિવેશનની પૂર્ણાહુતિ જાદ આભાર વિધિ પ્રદર્શનાદિ થયાં હતાં. એમાં પણ જિંઝા કાર્મસીવાળા શ્રી બોમીભાઈનું રજગળી સાદે કાચેલું ટુંક પ્રવચન નોંધપાત્ર હતું. એમણે અને જિંઝાના અન્ય કાર્યકરોએ જે મહેનત લીધી છે તે પ્રશંસાપાત્ર છે. શ્રી કુલાભાઈ મ પટેલનું પ્રવચન સૌના આદરને પ્રાપ્ત થયું હતું. તે ઉપરાંત પ્રથમ દિવસે સમ્મેલનના પ્રધાનમંત્રી શ્રી સોમેશ્વર મ. વાટે, મંડળની પ્રતિનિધિ જે ખ્યાલ આપ્યો હતો તે પણ નોંધપાત્ર છે. એમના આખા પ્રવચનના મુખ્ય મુદ્દાઓ સંક્ષેપ્ત અને તે માહિતિ પ્રદ હોઈ, વાચકોના લાભ ખાતર અહીં આપવામાં આવે છે.

પ્રધાનમંત્રીનું વક્તવ્ય

મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળનું ૧૩ મું સંમેલન ૧૯૫૩ ના ઓક્ટોબર મહિનાની તા. ૨૦-૨૧-૨૨-૨૩ મીએ મળ્યા પછી, લગભગ એ વર્ષ અને સાત મહિના પછી આપણું આ ૧૪ મું સંમેલન ઊંઝા મુકામે મળે છે.

આ સમય દરમિયાન મંડળની, કાર્યવાહીની ત્રણ સભાઓ મળી છે. એક સરીગામ અને એ મુંબઈમાં.

કાર્યવાહી સમિતિનાં મોટા ભાગના સભાસદોએ સ્થાયી સમિતિની મળેલી સભાઓમાં હાજરી આપી, સંસ્થાઓની પ્રવૃત્તિઓમાં સહકાર આપ્યો છે.

મંડળની સ્થાયી સમિતિની સાત સભાઓ મેળવવામાં આવી છે. સરીગામ, વસઈ, ડહાણુ, અમદાવાદ, જામનગર, મુંબઈમાં એ અને ઊંઝા, જામનગરની સ્થાયી સમિતિ પુણ્ય શ્રી વૈદ્યરાજ જાદવજી ત્રીકમજી આચાર્યનો સ્વર્ગવાસ થવાથી મુલતવી રાખવામાં આવી હતી. એટલે તે બાદ કરતાં કુલ સ્થાયી સમિતિની ૬ સભાઓ મળી છે.

મંડળના હેતુઓનો પ્રચાર અને આપણું ક્ષેત્રગત વધુ મજબુત થાય. અને વૈદ્ય કાર્યકરો પરસ્પર વધુ સંપર્કમાં આવે એ આશાથી, શરૂ કરવામાં આવેલી નવી પ્રણાલિકા મુજબ સ્થાયી સમિતિની આ સભાઓ જુદાં જુદાં સ્થળોએ બોલાવવાની વ્યવસ્થા, તે તે સ્થળોના કાર્યકરોના સહકારથી કરવામાં આવી હતી. એટલું જ નહિ, પરંતુ સ્થાયી સમિતિ મેળવવા માટેનાં આમંત્રણો તે તે વિભાગના કાર્યકરો તરથી ક્રમશઃ મળતાં જ રહ્યાં છે. આ પ્રમાણે મળેલી સ્થાયી સમિતિઓનાં સભાસદોની હાજરીની જે સંખ્યા રહી છે તે ઉપરથી આપને ખાતરી થશે કે સ્થાયી સમિતિના મોટા ભાગના સભાસદો મંડળની પ્રવૃત્તિઓમાં ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લઈ સહકાર આપતા રહ્યા છે.

મંડળની મળતી સ્થાયી સમિતિની સભાઓ પૈકી પહેલી ચાર સભાઓ માટે કાર્યવાહી સભાસદો પાસેથી, પત્રોદ્ધારા સુચનો મંગાવવામાં આવ્યા હતા. જેમાં વૈ. માધવપ્રસાદ, નારાયણશંકર શાસ્ત્રી, વૈ. બાલકૃષ્ણ હરીરામ દવે, વૈ. હરપ્રસાદ ભાઈશંકર જોષી, વૈ. ભુખણદાસ દેવચંદ વ્યાસ, વૈ. પ્રતાપકુમાર પોપટભાઈ, વૈ. બાપાલાલ ગ. વૈદ્ય, વૈ. રમણીકલાલ જેઠાલાલ અને વૈ. તંબકલાલ દેવજીભાઈ જોષી તરફથી વખતો વખત જરૂરી સુચનો અને કાર્યવાહી અંગે તેમનાં મંતવ્યો મળતાં રહ્યાં છે.

મંડળના સભાસદોની સામાન્ય સભા-લોદ્રા સંમેલન પછી આ પહેલી જ મળે છે. આયુર્વેદના મૌલિક વિકાસ માટે, તેના શિક્ષણના અભ્યાસક્રમમાં વર્તમાન વૈદ્ય શાસ્ત્રના વિષયોનો સમાવેશ અનિવાર્ય રીતે હોવો જોઈએ નહિ. આ પ્રકારનું પ્રમાણિક મંતવ્ય ધરાવતા વૈદ્ય સમાજનાં એક મોટા સમુહને સન ૧૯૩૮ ના વૈદ્ય કાયદા પછી, નવો મિશ્ર અભ્યાસક્રમ આયુર્વેદને ઉપકારક ન રહેતાં, આયુર્વેદની નિષ્ફળતા રજુ કરવા વધુ નિમિત્ત બનશે એવો સતત ભય રહેતો હતો, તેમજ આ મત ધરાવતા વૈદ્યોની આ માગણી પ્રત્યે અંશતઃ વિચારણા થાય, તેવી સંભવિત કલ્પનાને પણ જ્યારે હંસી કાઢવામાં આવતી હતી. તે પરિસ્થિતિમાં, લોદ્રા સંમેલનના થોડુંક પહેલાં મુંબઈ સરકારે, વૈદ્યોની માગણીનો આ-પ્રાથમિક સિદ્ધાંત સ્વીકારી, આયુર્વેદ પ્રત્યેની સહાનુભૂતિ તરીકે, નીતિ પરિવર્તનની હિંમતભરી જાહેરાત કરવાથી સમગ્ર વૈદ્ય સમાજમાં હર્ષની લાગણી પ્રસરી હતી, અને આ માટે મુંબઈ રાજ્યના ચાર વિભાગીય પ્રાન્તીય વૈદ્ય મંડળો તેમજ શક્ય તેટલી સર્વ વૈદ્યકીય સંસ્થાઓના સહકારથી મુંબઈ રાજ્યના પ્રધાનોને સત્કારવા

માટે અઝ જાન્ય સમારજ સન ૧૯૫૭ ના ડીસેબરમા મુળધર્મા ભારતીય વિદ્યા ભવનમા યોજવામા આવ્યો હતો. મુળધ રાજ્યના પ્રત્યેક વિભાગોમાથી ગમીતા વૈધ પ્રતિનિધિઓ એ હાજરી આપી આ સમારજને સદશ યનાવવામા વધુ સહાય આપી હતી.

આ સમારજ યોજવામા મહાગુજરાત વૈધ મંડળ તરફથી પ્રમુખ વૈધ વામનભાઈ દીનાનાથે અગ્ર ભાગ લીધો હતો. તેમજ વૈ પ્રતાપકુમાર પોપટભાઈ અને વૈ સોમેશ્વર મયાશકર ભટે આ સમિતિના પ્રારભિક મનીઓ તરીકે કામ કર્યું હતું. પરંતુ વૈધ પ્રતાપકુમાર પોપટભાઈ પાછળથી પધારીવશ અસ્વસ્થ પદ્ધતિને કારણે ભાગ લઈ શક્યા ન હતા.

આ સમારજના દિવસોમા જ મુળધના કાર્યકરોના સચુકત સહકારથી અ ભા આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠના વર્તમાન પ્રમુખ શ્રી ભીખાજી વિનાયક ડેંગેકરના પ્રમુખપદે એક નિદ્વદ પરિષદ બોલાવવામા આવી હતી આ પરિષદે શુદ્ધ આયુર્વેદ અભ્યાસક્રમ કેવો હોવો જોઈએ એ વિષે વિચાર વિનિમય કરી, જે નિર્ણયો કર્યા હતા તેમાનાં મહત્વના સુચનો નો શુદ્ધ આયુર્વેદ પાઠ્યક્રમમા સમાવેશ કરવામા આન્યો છે.

મુળધ રાજ્યના મુખ્ય ચાર પ્રાન્તીય વૈધ મંડળો સગઠિત થઈ કાર્ય કરે તો મરકર પક્ષની આપણી રજુઆતોમા એકે વાક્યતા જળવાઈ રહે અને તે વધુ અસરકારક નીવડે એ કલ્પનાથી મુળધ રાજ્ય વૈધ સમેલનનું એક અધિવેશન મુળધમા વૈધ રત્ન પ શિવશર્માજીના પ્રમુખપદે મળ્યું હતું. પરંતુ સન્મેગવશાત એ યોજના એ સમયે વધુ આગળ ચાલી શકી નહિ પરંતુ મુળ ધર્મા યોજવામા આવેલા પ્રધાનોના સન્મન સમાજ ભ પ્રસંગે મુળધના મુખ્ય પ્રધાન શ્રી

મોરારજીભાઈ દેસાઈએ પોતેજ એકશાસન પદ્ધતિ પ્રમાણે વૈધો અને સરકારની પરસ્પર અનુકૂળતા જળવાઈ રહે એ માટે આ પ્રકારનું એક સગડન તારીફે કરવાની સુચના આપતા, મહારાષ્ટ્ર પ્રાન્તીય વૈધ મંડળે સયોજક તરીકે કામ કર્યું અને અન્ય પ્રાન્તીય વૈધ મંડળોના સહકારથી આ યોજના તુરંતમા જ અમલમા આવી તેનું ખીજું અધિવેશન વૈધ નાના સાહેબ પુરાણિકના પ્રમુખ પદે સન ૧૯૫૫ ના મે મહિનામા ભુસાવળ મુકામે મળ્યું હતું અને ત્રીજું સમ્મેલન અહીં ગુરુવાર તા ૭ જુને વૈધ લક્ષ્મીશકર રામકૃષ્ણ શાસ્ત્રીના પ્રમુખપદે મળી રહ્યું છે.

મુળધ રાજ્ય વૈધ મંડળની કાર્યવાહી સમિતિ ઉપર મહાગુજરાત વૈધ મંડળના પ્રતિનિધિઓ અને સભાવિષ્ટ સભ્યો નીચે પ્રમાણે છે.

વૈ વામનભાઈ દીનાનાથ, વૈ માધવ પ્રસાદ નારાયણશકર શાસ્ત્રી, વૈ. પ્રતાપકુમાર પોપટભાઈ વૈ સોમેશ્વર મ ભટે વૈકલ્પિક સભ્યો.

વૈ યાજ્ઞભાઈ નારાયણ, વૈ ભુખણદાસ દેવચંદ વાસ, વૈ હિમ્મતલાલ ત્રળકલાલ મુનિ, વૈ રવિશકર ખડુભાઈ વાનિક સમાવિષ્ટ.

વૈ મણિભાઈ નારણભાઈ

આ હકીકતનો અહીં જોટલા માટે જ ઉલ્લેખ કરવો પડે કે મુળધ રાજ્ય વૈધ સમેલનની ગ્થાપના થવા પડી પ્રત્યેક પ્રાન્તે પોતાના વિશિષ્ટ પ્રત્નો સળધી પોતાની રીતે કાર્ય કરવું આવું રાખ્યું છે. પરંતુ મુળધ રાજ્ય સાથેના આપણા સળધોમા સચુકત રીતે નિર્ધારિત કરેલી નીતિ લગભગ અનુસરવામા આવી રહી છે.

શુદ્ધ આયુર્વેદ પાઠ્યક્રમ સમિતિના નવે અભ્યાસક્રમ ખુબજ આશંકા અને સંભ્રમ વચ્ચે શરૂ કરવામાં આવ્યો હતો. પ્રારંભમાં સરકારે આ અભ્યાસક્રમના વિદ્યાર્થીઓના ભાવિ વિષે કોઈ પ્રકારની બાંહેધરી આપવાની સ્પષ્ટ ના પાડી હતી. આ પરિસ્થિતિમાં બુદ્ધિમાન અને આશાસ્પદ વિદ્યાર્થીઓનું આકર્ષણ આ અભ્યાસક્રમ પ્રત્યે થાય નહિ. એ સ્વાભાવિક હતું, તેમજ કેટલાક તરફથી એક યા બીજી રીતે આ પરિસ્થિતિને વધુ વિકૃત રીતે વખતોવખત રજૂ કરવામાં આવી હોવાથી, આ અભ્યાસક્રમ વિષે ખુબજ ઉદાસીનતા અને નિરાશા પ્રસરી હતી, પરંતુ જોગોએ આ અભ્યાસક્રમની સહકારી સ્વીકૃતિ માટે પ્રયાસ કર્યો હતો. તે સર્વેની, તેમના આદર્શ માટેની એકનિષ્ઠા, ધ્યેય સિદ્ધ કરવા માટેના સતત પ્રયાસો અને વૈદ્ય સમાજે વખતો વખતે એક અવાજે કરેલી માગણીઓને પરિણામે બધાના આનંદજનક આશ્રય રૂપે, આ અભ્યાસક્રમની પરિક્ષાને ડી.એ. સિ. એફ. જેટલો દરજ્જો આપવાની બાંહેધરી ફેકલ્ટીએ કરી છે તેનાથી ઉપરના બધા પ્રશ્નો આપોઆપ ઉકેલાઈ ગયા છે તેમજ શુદ્ધ આયુર્વેદ વિદ્યાલયના દરેક વિદ્યાલયને, રૂ. ૨૬૦૦૦) ની ઉદાર આર્થિક સહાય આપીને, સરકારે આયુર્વેદનું ગૌરવ વધારી, આ અભ્યાસક્રમનું ભાવિ વધુ ઉજ્જવળ છે એ હકીકતની ખાત્રી કરાવી છે.

મુંબઈ સરકારે તા. ૩૧ ડીસેમ્બર ૧૯૫૪ સુધીમાં વૈદ્યોએ રૂ. ૫) ની ત્રિમાસિક શી ભરવાની કરેલી બાંહેધરાતું એટલી ટુંકી હતી અને એ બાંહેધરાત એવી રીતે કરવામાં આવી હતી કે વૈદ્યોને મોટો સમુદાય આ સુચનાથી પરિચિત થાય નહિ. મંડળના પ્રમુખ વૈદ્ય વામનભાઈ દીનાનાથે આ પ્રશ્ન પરત્વે ખુબજ મહેનત લઈ તે તા. ૩૧ માર્ચ ૧૯૫૫ સુધી

લંબાવવાનો સફળ પ્રયત્ન કર્યો હતો. મંડળ તરફથી આ લંબાવવામાં આવેલી બાંહેધરાત વિષે એક પરિપત્ર બહાર પાડી સર્વ સભા-સદ્યોને મોકલવામાં આવ્યો હતો તેમજ વર્તમાનપત્રોમાં પણ આ બાંહેધરાત યોગ્ય રીતે થાય એ માટે પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો હતો.

પાટણની ગૃહીતાયુર્વેદ એલ. એ. એમ. પરીક્ષાને સરકારે નોકરીઓ માટેની એક બાંહેધરાતમાં માન્ય પરીક્ષાઓમાંથી બાકાત રાખવામાં આવતાં, આ અન્યાય દૂર કરાવવા મંડળના પ્રમુખે જરૂરી કાર્યવાહી કરી, આ પરીક્ષા માન્ય કરાવી છે.

ભારત સરકારે નીમેલી દેવે કમિટીના પ્રશ્નોના ઉત્તરો મોકલવાની મુદત ખુબજ ઓછી હોવાથી, મંડળ અને અન્ય વૈદ્ય સંસ્થાઓએ તે લંબાવવા આગ્રહ કર્યો હતો અને એ મુદત લંબાવવામાં આવી હતી. અમદાવાદ મુકામે મળેલી સ્થાયી સમિતિએ આ પ્રશ્નોનાં ઉત્તરો વિષે ગંભીર રીતે વિચારણા કરી, સ્વતંત્ર વિચારસરણીથી નક્કી કર્યા પ્રમાણે અભ્યાસ પુર્ણ જવાઓ મોકલવામાં આવ્યા હતા.

ગુજરાત યુનિવર્સિટીએ નીમેલી આયુર્વેદ એડહોક સમિતિ તરફથી રચનારા આયુર્વેદ અભ્યાસક્રમ સંબંધી મંડળના વિચારો રજૂ કરવા પ્રતિનિધિ મંડળની નિમણૂક કરવામાં આવી હતી. આ પ્રતિનિધિ મંડળની એક સભા અમદાવાદ મુકામે મળેલી સ્થાયી સમિતિની સભાના દિવસે મળી હતી. અને સર્વાનુમતે નક્કી કરેલા સુચનો ઉપરોક્ત એડહોક સમિતિના પ્રમુખશ્રીને મોકલવામાં આવ્યા હતા.

મુંબઈ ઉપનગર વૈદ્ય સંમેલને ૧૯૫૮ ના વૈદક કાયદામાં સંશોધન કરવા, ચારે પ્રાન્તની પ્રતિનિધિઓની એક સમિતિ નીમવાના કરેલા ઠરાવ અનુસાર એક સમિતિ વૈદ્ય પ્રતાપકુમાર પોપટભાઈ વૈદ્યના પ્રમુખપદે નીમવામાં આવી

હતા. આ સમિતિની ત્રણ સભાઓ મળી હતી. તેમાં મંડળના પ્રતિનિધિઓએ જરૂરી સહકાર આપ્યો હતો. પરંતુ તે અરસામાં સરકારનું આયુર્વેદ પ્રત્યેનું સાનૃપ વલણ જણાતાં આ સમિતિએ આ કાર્ય સ્થગીત રાખવામાં આવ્યું હતું.

મુખ્ય રાજ્યનાં આયુર્વેદને લગતાં ખાતાં-ઓના વહીવટ માટે એક સ્વતંત્ર વિભાગ શરૂ કરવાની આપણી લાંબા સમયની સતત માગણી સરકારે સ્વીકારી, અને હાયરેક્ટર ઓફ આયુર્વેદ તરીકે એક વૈદ્યની જ નિમણૂક કરી છે એ ખુબ જ સંતોષજનક છે.

મુખ્ય શહેરમાં શરૂ કરવામાં આવેલી રાજ્ય આરોગ્ય ધીમા યોજનામાં વૈદ્યોનો, ડોક્ટરોના જોડાણો દરજ્જો સ્વીકારવામાં આવ્યો છે. આ યોજનામાં દાખલ થયેલા ચિકિત્સકો માટે સલાહકાર (Consultants) વૈદ્યો નીમવાની માગણીને પણ સ્વીકારવામાં આવી છે અને તે માટે એક સમિતિની નિમણૂક કરવામાં આવી છે. પરંતુ આ સમિતિએ અ. બાબતમાં કંઈ પણ સાક્રિય નિર્ણય લીધો નથી એ ખેદજનક છે.

બોર્ડ ઓફ આયુર્વેદ અને યુનાની સીનિયર ઓફ મેડીસીનની સન ૧૯૫૫ માં થયેલી સુન્ટણી પ્રસંગે વસંત-ડાહલા મુકામે મળેલી સ્થાયી સમિતિએ કરેલા ઠરાવ અનુસાર કાર્યલય તરફથી એક વિગતવાર પરિપત્ર પ્રસિદ્ધ કરી, સર્વ સભાસદોએને મોકલવામાં આવ્યો હતો. અને નિમાયેલી સમિતિએ ગુજરાતના ઉમેદવારોનાં અરજીપત્રો મંગાવી ખંડો સૂચવવાનાં ચાર નામોની પસંદગી કરી હતી. મુખ્ય રાજ્ય વૈદ્ય સંમેલને એક પાર્લામેન્ટરી બોર્ડની રચના કરી, ઉમેદવારોની આખરી પસંદગી કરી હતી. સુન્ટણી માટેના આ સંગઠિત પ્રયત્નોના પરિણામે આ સુન્ટણી

બીનહરીફ થઈ હતી અને મુખ્ય રાજ્ય વૈદ્ય સંમેલનને આ કાર્યમાં અપુર્વ સફલતા મળી છે. આ પાર્લામેન્ટરી બોર્ડના પ્રમુખ તરીકે વૈદ્ય વામનભાઈ દીનાનાથ નીમાવા છે.

આ ઉપરાંત બોર્ડમાં સરકારે કરેલી નિમણૂક મુખ્ય રાજ્યની આયુર્વેદ ફેકલ્ટીની થયેલી સુન્ટણી અને નિમણૂક, મુખ્ય રાજ્યની આયુર્વેદ સંશોધન સમિતિની થયેલી પુનર્ચના અને તેની સલાહકાર સમિતિની રચના વિગેરેમાં વૈદ્ય સમાજનો વિશ્વાસ ધરાવતા અને આયુર્વેદનું પ્રમાણિત દૃષ્ટિબિન્દુ રજૂ કરી શકે એવા વૈદ્યો છે એ આપણા મંગડન આગેવાનોની દક્ષતા અને સરકારની આયુર્વેદ પ્રત્યેની સહાનુભૂતિની એક વધુ સાખીની છે.

લેખક સંમેલન પછી આજ મુધીમાં મંડળના સભ્યો પૈકી વૈદ્ય આપાલાલ જ. શાહની મુખ્ય સરકારે નીમેલી દ્રવ્ય સંશોધન સમિતિના પ્રમુખ તરીકેની નિમણૂક અને મુખ્યની ફેકલ્ટીમાં આયુર્વેદ વિદ્યાલયોના પ્રધાનાધ્યાપક સંઘ તરફથી થયેલી સુન્ટણી, વૈદ્ય મોતીરામ નારણજી જોષી અને વૈદ્ય પ્રધાનભાઈ હંસરાજની દ્રવ્ય સંશોધન સમિતિ ના સભ્યો તરીકે થયેલી નિમણૂકો, વૈદ્ય વલ્લભરામ વિશ્વનાથની મુખ્યમાં આયુર્વેદ ફેકલ્ટીના સભ્ય તરીકે અને ગુજરાત યુનિવર્સિટીની આયુર્વેદ ફેકલ્ટીના ડીન તરીકે થયેલી નિમણૂક, વૈદ્ય ગોવિંદપ્રસાદ હરીદાસ અને વૈ. પ્રતાપકુમાર પોપટલાહની બોર્ડમાં થયેલી બીનહરીફ સુન્ટણી, વૈ. રત્નલ જાડવજી ત્રિકમજી આચાર્યની બોર્ડમાં થયેલી નિમણૂક વૈ. જીવરામ કાલીદાસ (ગ્વામીશ્રી ચરણીચંદ મહારાજ) અને વૈ રણજીતરાય એન. દેસાઈની આયુર્વેદ સંશોધન સમિતિ ઉપર થયેલી નિમણૂકો, વૈ. લક્ષ્મીચંડર રામકૃષ્ણ શાસ્ત્રી અને વૈ વાસુદેવ મૂળશંકર દિવેદીની ગુજરાત

તરિક્ક વર્ષો સુધી નિરાશાજનક પરિસ્થિતિમાં પણ અડગ રહી, એ ધ્યેય સંરક્ષક પાસે સ્વીકૃત કરાવી, શુદ્ધ આયુર્વેદ પાઠ્યક્રમ સમિતિના પ્રમુખ તરીકે તેને ત્વરિત રીતે અમલમાં મુકી, એ અભ્યાસક્રમની પરીક્ષાને ગૌરવભરી માન્યતા અપાવવા અને મંડળના ૧૪ માં સન્મેલનના પ્રમુખપદે આરૂઢ થતા વૈ. વલ્લભરામ વિશ્વનાથે ગુજરાત યુનિવર્સિટીની સેનેટ પાસે આયુર્વેદની પરીક્ષાને, સમાજમાં સામાન્ય ગણાતી એમ. બી. બી. એસ. (Ayurved) પદવી આપવાનો સ્વીકાર કરાવી, આ વર્તનથી જ તેને અમલમાં મૂકવાનો સફળ પ્રયાસ કરી, આયુર્વેદનું ગૌરવ વધાર્યું છે અને આ રીતે મંડળની પ્રતિષ્ઠા અને યશ વધે તેવું નેતૃત્વ મંડળને મળતું રહ્યું છે એ ખુબજ આશ્ચર્ય છે.

અત્યારે આ પ્રમાણે વૈદ્યોને જે જે ક્ષેત્રમાં કામ કરવાની અનુકુળતા મળી છે તેમાં યોગ્ય વ્યક્તિઓને આ જવાબદારી સોંપવામાં આવે એ ખુબજ જરૂરી છે. આયુર્વેદના આ કસોટી કાળમાં ક્ષુદ્ર મનભેદો અને અન્ય કારણો વિસરી જઈ આયુર્વેદનો મર્મ જાણનારા વિદ્વાન વૈદ્યો આ કાર્યમાં સહકાર આપી, આયુર્વેદ પ્રત્યેનું તેમનું ઋણ ચૂકા કરે. તેજ આપણે આ મેળવેલી તકમાં સફળ થઈ શકીશું. અન્યથા વર્ષોના પ્રયત્નોના પરિણામે મેળવેલી આ ક્ષણિક સફળતાઓ તો જશે જ એટલું જ નહિ આપણા અનુગામીઓ માટે આ પ્રકારની માગણી કરવાની તક પણ નહિ રહે એ હકીકત છે. કારણ કે આપણે જે પ્રયાસો કરી થોડું ક્ષણ મેળવી સરખામણીમાં આયુર્વેદનાં વિરોધી બળો વધુ ઝડપ અને સીક્ષ્મથી કાર્યકરી રહ્યાં છે. જયપુર મુકામે મળેલી મેડિકલ કોલેજે કરેલો પ્રસ્તાવ એનો એક નમૂનો છે.

ભારતનાં રાજ્યોની પુનર્રચનાની કમ્પનાનું આજે જે ચિત્ર છે તે જોતાં ગુજરાત સૌરાષ્ટ્ર અને કચ્છ ધણા લાંબા સમય પછી એકજ વહીવટી તંત્ર નીચે આવશે એ આપણે માટે ખુબજ આનંદની વાત છે. ગુજરાતના રાજકીય આગેવાનોની આયુર્વેદ પ્રત્યે રહાનુભૂતિ છે. સૌરાષ્ટ્ર અને મુંબઈનાં રાજ્યોએ આયુર્વેદ સંબંધી અમલમાં મૂકેલી નીતિ તેની સાબિતિ છે. આ સાનુરુપ સંજોગોમાં મહા ગુજરાતના વૈદ્યોને કામ કરવાની તક મળી રહેશે. એવી શ્રદ્ધા આપણે જરૂર રાખીએ. આ વાતાવરણમાં મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળનું કાર્યાલય જ્યાં નક્કી કરવામાં આવે ત્યાં અને અને જે કાર્યકરો નીમાય તેમને મુંબઈના કાર્યકરો તરફથી સહકાર મળતો રહેશે તેની ખાત્રી રાખીશો.

મુંબઈનું કાર્યાલય મુંબઈમાં સને ૧૯૪૯ થી આજ સુધી ચાલુ રહ્યું છે. મંડળના ૧૯૪૯ થી ૧૯૫૨ સુધી રહેલા પ્રધાન મંત્રી શ્રી પ્રતાપકુમાર પોપટભાઈ વૈદ્યે મંડળના બંધારણ અનુસાર કાર્ય કરવાની પ્રણાલિકાઓ શરૂ કરી છે તેનાથી મંડળના સુરેખ સંચાલનના ખુબજ વ્યવસ્થા જળાવાઈ રહી છે. અત્યારના કાર્યકરોએ આ પ્રણાલિકાઓ જાળવી રાખવા પ્રયત્ન કર્યો છે અને અમે જે કંઈ કાર્ય કરી શક્યા છીએ તે આપના સહકારથી જ થઈ શક્યું છે અને અમારા કાર્યમાં અનેક ક્ષતિઓ ગઈ હોવાનો સંજોગ હોવા છતાં આપે તે નિભાવી લીધી છે તે માટે આભાર માનીએ છીએ."

— આટલું જરૂર કરો —

* પત્રવ્યવહારમાં આદર નંબર જરૂર લખો.
* આપના મિત્રમંડળમાં આ પત્રનો પ્રચાર કરો.

સૌતિકમ્

લેખક :

શ્રી પ્રભુભાઈ ભક્ત આયુર્વેદાચાર્ય, કાવ્યતીર્થ.
(સંકલિત પ્રસૂતિ તંત્ર) પ્રેક્ષિત ઓ. ના. આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય, સુરત.
(અધ્યાય ૩ : પ્રાકૃત ગર્ભાવસ્થા-ચાત્ર)

આ અધ્યાયમાં સૌમ્યફલ કોષાર્જુદ્યુ એક લક્ષણ નોંધપાત્ર છે જે એ કે મોટે ભાગે તે ઓછા લક્ષણોવાળું હોય છે.

ફલકોષના ધાતકાર્જુદના લક્ષણો :

મોટે ભાગે ધાતકાર્જુદ જરાવરયા (Menopausal age)માં જોવામાં આવે છે યુવા-વરયામાં પણ કવચિત જોવામાં આવે છે અને તે અર્જુદ ઝડપથી વધતું તથા રોગીને અતિ-ક્રુષ કરનારું હોય છે. સૌમ્ય અર્જુદની અપેક્ષા એ આમાં વેદના અધિક તથા અસલ્ય હોય છે. યોનિમાર્ગમાંથી રક્તસ્રાવ થાય છે. બહુજ ઓછા રોગીઓમાં અનાર્તવ હોય છે.

ધણું કુરીને ધાતકાર્જુદ બને ફલકોષમાં વિદ્યમાન હોઈ ઉદરમાં બને બાણુ પર અર્જુદની પ્રતિતિ થાય છે. સૌથી વધુ અગત્યની વિગત તો એ છે કે ધાતકાર્જુદમાં ઉદર સગલ હોય છે. પાઉચ ઓફ ડગ્લાસ (Pouch of Douglas) ની ખરાબર તપાસ કરી તેમાં જો સખત-અચલ (Hard & fixed) નાના અર્જુદ માલમ પડે તે જાણવું કે અર્જુદ ધાતક છે. યોનિપરીક્ષાથી પણ આવા અર્જુદો જાણી શકાય છે. જીર્ણોવરયામાં રોગી અત્યંત ક્રુષ તથા એક બાજુ પર ગાય-સગલપાર્શ્વ વગેરે લક્ષણોથી પીડાય છે.

ચિકિત્સા : શસ્ત્રચિકિત્સાથી ફલકોષનું છેદન કરી અર્જુદને કાઢી નાખવો જોઈએ. ત્યાં શસ્ત્રક્રિયા થઈ શકે એમ ન હોય ત્યાં કવચિત જલશ્રાવણ કરવામાં આવે છે.

ફલકોષાર્જુદ અને સગર્ભાવસ્થા :

ફલકોષાર્જુદ કેટલીકવાર ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન વિધ્ન ઉત્પન્ન કરે છે. ફલકોષાર્જુદ સગર્ભાવસ્થાની અવગ્યામાં પરિવર્તન (Torsion) થવાનું વલણ વધારે હોય છે. કેટલીકવાર તે ગર્ભના સ્વાભાવિક પ્રસવમાં વિધ્ન નાંખે છે અને કવચિત ગર્ભાશયનું રુપ્તન (Rupture of the uterus) થાય છે.

સગર્ભાવસ્થાની અવગ્યામાં ધાતકાર્જુદો દરદીને ક્ષીણ કરી ઉદરને સગલ બનાવી ગર્ભનો પાત કરાવે છે. ગર્ભાવસ્થાના પ્રારંભના ગામમાં અર્જુદન નિમ્ન સહેલાઈથી થાય છે. ગર્ભા-મયના અર્જુદો કવચિત બાધા ઉત્પન્ન કરે છે. મામેામાનુ રેડકીન્ઝનરેશન અને ફલકોષના પરિવર્તનના લક્ષણોમાં ધણું સામ્ય હોય છે જે અર્જુદમાં પ્રિફ્રિત ન ઉદભવે તથા જો તે તંગ હોય તો તેને શસ્ત્રક્રિયા કરી કાઢી નાંખવું જોઈએ સગર્ભાવસ્થામાં શસ્ત્રકર્મ કરવામાં ગર્ભ-પાત થા પૂર્વકાલ પ્રસૂતિ (Premature labour) નો ભય રહે છે. ગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતમાં શસ્ત્રકર્મ કરવામાં આવે તો ઓછો ભય રહે છે. પરંતુ ફલકોષાર્જુદનું નિદાન થયું કે વહેલામાં વહેલી તકે તેની શસ્ત્રક્રિયા કરવી જોઈએ.

જો ફલકોષાર્જુદ પ્રથમ પ્રસવ દરમિયાન માલમ પડે તો ગર્ભના અવતરણમાં વિલંબ (delayed second stage of labour) થાય છે તથા પાઉસ ઓફ ડગ્લાસમાં અર્જુદ ગર્ભના શિરનો અવરોધ કરતું પ્રતીત થાય છે.

ચિકિત્સા : આની પ્રચલિત ચિકિત્સા એ છે કે ઉદરને ચીરી ફલકોષનું નિર્દરણ કરવું અને ત્યાર બાદ દર્દી એ મૂર્છાના વરયામાં (Under anesthesia) હોય ત્યારે ચીપીયા વડે (સંદંશયન) ગર્ભને કાઢવો. જો અર્જુદ ડગ્લાસના પાઉસમાં જામ થયેલ હોય તો ગર્ભને સીઝરીયન સેક્શન (સદશાવણ ચીરી) દ્વારા કાઢવો અને અર્જુદને પણ શસ્ત્રક્રિયા કરી કાઢી નાખવો. નીચે પ્રસવકાલ નક્કી કરવાનો કાઠો આપીએ છીએ, આ રીતે પ્રસવકાળ નક્કી કરવામાં અન્તિમ રસીદર્શનની તિથિ જાણવી બહુજ જરૂરી છે.

ગર્ભવાસ કાલગણના-પ્રસ્થૂતિકાલ-અનુમિત પ્રસવસ્ય દિનં સપ્તાહ : માસ : ચ :—

પ્રસવકાલ નક્કી કરવાના બે પ્રચલિત ઉપાયો છે (૧) સ્ત્રી અને પુરુષનો સયોગ, (૨) અન્તિમ રબ્દેશન. સામાન્યતઃ ધણી સ્ત્રીઓમાં ગર્ભાવસ્થાનો સમય ૪૦ અઠવાડિયાની આસપાસ હોય છે. અનેક પ્રસૂતાગારોના રેકૉર્ડના આધારે કહી શકાય છે કે ગર્ભાવસ્થાના સમય ૨૮૦ દિવસનો હોય છે. મહર્ષિ સુશ્રુતે પ્રસવકાલની મર્યાદા બતાવતાં કહ્યું છે. નવમા-દશમાં-અગિયારમાં અને બારમા માસમાંથી કોઈ એક માસમાં ગર્ભનો સ્વાભાવિક પ્રસવ થાય છે. ત્યારબાદ બે ગર્ભ ગર્ભાવસ્થામાં રહે તો પૈકારિક પ્રસવ બાલુવો આ સુત્રથી તથા બુદ્ધિ ભુદા વિદ્વાનોના પોતાના અનુભવથી નક્કી થાય છે કે પ્રસવકાલની નિશ્ચિત મર્યાદા હોતી નથી. દરેક સ્ત્રીમાં તથા કોઈ કોઈ વખત દરેક ગર્ભાવસ્થામાં પ્રસવકાળની મર્યાદા ભિન્ન ભિન્ન હોય છે. જેથી આ ચાર માસો પૈકી કોઈ એક માસમાં સ્વાભાવિક પ્રસવ થાય છે.

ગર્ભિણી પરિવર્ધા-માસાનુમાસિક ઉપદેશ : કાઢાર વિહાર વિષયક :

ગર્ભાવસ્થાનું જ્ઞાન થયા બાદ ગર્ભિણીએ હરહંમેશ પ્રસન્ન રહેવું જોઈએ. પવિત્ર અલંકારોથી વિભુષિત અને સ્વેત વસ્ત્રો ધારણ કરવા. શાન્તિ હોમ મંગલ કર્મ દેવતા-આલણ અને ગુરૂની પૂજા કરવી. મેલા-રોગી અને હીન શરીરને અડકવું નહીં. દુર્ગંધ યુક્ત પદાર્થો અને ખરાબ દ્રવ્યો ત્યાગ કરવો. ઉદ્વેગ ઉત્પન્ન કરવાવાળી વાતો સાંભળવી નહીં. મુકું, વાસી, સડેલું અને કિલ્લન અન ખાવું નહીં. બહાર નીકળવું નહીં. ચન્દ્ર ધરમાં જવું નહીં. સૈત્ય-સ્મશાન અને વૃક્ષોનો આશ્રય, ક્રોધ-ભયયુક્ત ભાવો-મોટા અવાજથી બોલવું તથા ગર્ભને નાશ કરવાવાળા અન્ય ભાવોનો ત્યાગ કરવો. તૈલામ્બંગ અને ઉદ્વર્તનનું પાર-વાર સેવન કરવું નહીં. અધિક શારીરિક શ્રમ કરવો નહીં. મુવા બેસવાનું સ્થાન શુદ્ધવસ્ત્રોથી યુક્ત નાગહુ ઉચું-અપાશ્રય યુક્ત અને વિદ્ય રહિત હોવું જોઈએ. હઘ-તરણ-મધુરપ્રધાન રિનગ્ધ અને અગ્નિ દીપક દ્રવ્યોથી સાધિત બોજન આપવું.

ગર્ભિણીનો આચાર વ્યવહાર-પુણ્યકારક મંગલમય પવિત્ર નવીન અલગ્ન તથા અખંડિત પુલ્કિંગ તથા પ્રિય દ્રવ્યો અને વસ્ત્ર આલરણાદી ગર્ભિણીને આપવા. ગર્ભિણી જે ધરમાં રહેતી હોય તેમાં હંમેશાં ધુપ દેવો. પૂજા થવી જોઈએ ધર મચ્છર આદિય. રહિત હોવું જોઈએ. તથા ગીત-વાદ્ય વગેરે હંમેશાં ઘરમાં વાગતા રહેવા જોઈએ. ગર્ભિણીએ સવારે ઉઠી સ્નાનાદિયા પરવારી નિત્ય કર્મોથી નિવૃત્ત થઈ ગુરૂ અને દેવતાની અર્ચના કરવી જોઈએ. તથા ગંધ-ધુપ અર્ધ્ય તથા જપ આદિ દ્વારા ઉદ્ય થતાં સુર્યની પૂજા કરવી જોઈએ. ગર્ભિણીએ કૃષ્ણપદ્મના ચંદ્રમાને તથા સુર્યાસ્તને જોવા નહીં રાહુ તથા કેતુને પણ જોવા નહીં. ચંદ્રચંદ્રણ તથા સુર્યચંદ્રણનું જ્ઞાન થયા પર ગર્ભિણીએ ગર્ભગૃહમાં જઈ શાન્તિ હોમ-આદિ કાર્યોમાં લાગી સુર્ય તથા ચંદ્રની પ્રાર્થના કરવી જોઈએ. અતિથાથી દ્વેષ કરવો નહીં અતિ-થાને ખાણી હાથે મોકલવો નહીં. તથા તેણે હંમેશાં યત્ન કરવો જોઈએ. તેણે પોતાના શરીરના વસ્ત્રોને કસીને પહેરવા નહીં.

ગર્ભ ધારણ થયા બાદ મૈથુન-વ્યાયામ-અતિતપ્ત્ય-અતિકર્ષણ દિનનિદ્રા રાત્રી જાગરણ-શોક-વાહન ભય અને વેગવિધારણનું અકાળે પણ સેવન કરવું નહીં.

મૈથુન-આયુર્વદમાં અને સ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે કુતુકાગમાં જ સ્ત્રી સમાગમ કરવો જોઈએ. “ઋતુકાલાભિગમી સ્થાત્” એ ગર્ભધારણા થઈ જાય તો સમાગમ કરવો ન જોઈએ. સુશ્રુતે કહ્યું છે કે ગર્ભિણી અને વ્યાધિથી પીડિત સ્ત્રી સાથે સમાગમ કરવો ન જોઈએ. એ વ્યાધિથી પીડિત સ્ત્રી સાથે સમાગમ કરવામાં આવે તો તેની વ્યાધિની વૃદ્ધિ થાય છે. દુર્ગંધતા વધે છે અને આ સમયે જો ગર્ભધારણા થઈ જાય તો માતાના રોગને કારણે ગર્ભનો નાશ થાય છે. અને તેને કારણે માતાના રોગની વૃદ્ધિ થાય છે. એ સ્ત્રી નિરોગી હોય અને તે ગર્ભિણી થાય તો તેની સાથે સમાગમ કરવાથી ગર્ભને વિઘ્ન થવાનો ભય રહે છે જેથી ગર્ભસ્રાવ ગર્ભપાત યા મૃતગર્ભ થવાનો સંભવ રહે છે. જેથી સગર્ભા અને રોગથી પીડિત સ્ત્રી મૈથુન માટે નિષિદ્ધ છે. ચરકે સગર્ભાવસ્થાના લક્ષણોમાં કહ્યું છે કે તૃપ્તિ-પ્રહર્ષ અર્થાત ગર્ભધારણા થવાથી સ્ત્રીને કામવાસનાની તૃપ્તિ અને મનમાં સંતોષ થાય છે. ગર્ભધાનથી સ્ત્રીયોની કામવાસના સ્વભાવથી જ ઓછી થઈ જાય છે. આ વિષયમાં દરેક ગ્રંથકારોનો એક સરખો મત નથી. અષ્ટાંગહૃદયમાં કહ્યું છે કે “અતિવ્યચાર્યં ત્યજેત્” ગર્ભધાન પછી અતિમૈથુન છાંડી દેવું જોઈએ. પુરૂષને માટે સગર્ભાવસ્થાના નવ માસ તથા સ્તન્યપાનાવસ્થાના નવ માસ કુલ ૧૮ વર્ષ સુધી સ્વભાવિક પાળવું કઠિન હોય છે. અને કોઈ કોઈ વખત સ્ત્રીને પણ મૈથુનની અભિલાષા થાય છે. એટલા માટે સ્ત્રીને પીડા ન થાય તો તેની ઈચ્છા થવા પર સાવધાનીથી ૭ માસ સુધી મૈથુન કરવામાં આવે તો કંઈ વાંધા નથી. જહત નિવંદુરતાકરમાં કહ્યું છે કે :

ગર્ભિણી સપ્તમાન્માસાદુપરિષ્ટાદ્વિશેષતઃ ।

નિષિદ્ધાત્વષ્ટમે માસે મૈથુનં ન સમાચરેત્ ॥

અત્રિસ્મૃતિમાં પણ કહ્યું છે કે ‘પ્રમાસાન્ કારયેન્મત્યૌ ગુર્વિણીમેવ વૈ સ્ત્રીયમ્’ અર્થાત અત્રિસ્મૃતિ અનુસાર ૭ માસ સુધી અને જ-નિ-રતાકરના મત મુજબ સાત માસ સુધી સાવધાનીથી મૈથુન કરવામાં આવે તો ખાસ કંઈ વાંધા નથી પરંતુ આ માર્ગો દરમિયાન અતિ મૈથુન ત્યાજ્ય સમજવું. આઠમાં માસમાં અને ત્યારબાદ મૈથુન કરવું નહીં.

અમુક અર્વાચીન વિદ્વાનોનું મંતવ્ય છે કે યોનિમાં પડેલું શુક્ર ત્યાંથી શોષાઈને સ્ત્રી શરીરની પુષ્ટિમાં મહત્વનો ભાગ લાગે છે. સગર્ભાવસ્થામાં આ પ્રકારના શોષણની ક્રિયા અધિક જોરદાર અને છે તેથી સ્ત્રી શરીર અને ગર્ભની પુષ્ટિ થાય છે. આ વિષયનું સારાંશ એ છે કે સ્ત્રી અસ્વસ્થ હોય, તેની ઈચ્છા ન હોય, મૈથુન સમયે વેદના થવી હોય તો મૈથુન પીલકુલ કરવું ન જોઈએ. સ્ત્રીની પ્રવૃત્તિ સ્વસ્થ હોય, તેને મૈથુનની વિશેષ અભિલાષા હોય તો કોઈ કોઈ વખત સાવધાનીથી કરવામાં ખાસ વાંધા નથી. અતિમૈથુન ત્યાજ્ય સમજવું તથા ઘેરલા એ માસ મૈથુન માટે વર્જ્ય છે.

વ્યાયામ : ગર્ભિણી માટે વ્યાયામ ખાતુ જરૂરી છે. તેણે દરોજ દરરોજ વ્યાયામ કરવો જોઈએ. પોતાના ઘરના નિત્ય કાર્યથી તેને વ્યાયામ મળી રહે છે. સૌથી વધુ સારો વ્યાયામ તેને માટે ચંક્રમણ છે. (કરવું) આ સિવાય દરરોજ હેવટ સુધી થોડું થોડું અનાજ ધરીને દળવું જોઈએ. એ આ પ્રકારનો વ્યાયામ ન થઈ શકે તો શરીર પર અભયન કરાવવો જોઈએ. આથી વિપરીત દોડવું, નાચવું, કુંડવું, લાંબો હાથે માલવો, નરવું, સાઈકલ ચલાવવું, પોતાના ઘરના નિત્ય કાર્યથી તેને વ્યાયામ મળી રહે છે. સૌથી વધુ સારો વ્યાયામ તેને માટે ચંક્રમણ છે. (કરવું) આ સિવાય દરરોજ હેવટ સુધી થોડું થોડું અનાજ ધરીને દળવું જોઈએ. એ આ પ્રકારનો વ્યાયામ ન થઈ શકે તો શરીર પર અભયન કરાવવો જોઈએ. આથી વિપરીત દોડવું, નાચવું, કુંડવું, લાંબો હાથે માલવો, નરવું, સાઈકલ ચલાવવું, પોતાના ઘરના નિત્ય કાર્યથી તેને વ્યાયામ મળી રહે છે.

વવી તથા સંક્ષેપમાં દારણ અને અનુચિત વ્યાયામ કરવાથી ગર્ભસ્ત્રાવ યા પાત થવાનો સંભવ રહે છે. છેલ્લા માસોમાં વ્યાયામ વધુ ન કરવો જોઈએ. ગર્ભિણીએ આળસુ મની રહેવું ઠીક નથી.

અતિતર્પણ : દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર ખુબ ઠાસી ઠાસીને બોરાક લેવો ન જોઈએ તથા ઘી-ધઉં અને સાકરથી બનેલા મિષ્ટાનોનો વધુ ઉપયોગ કરવો હિતકારક નથી. અતિ ભોજનથી સર્વ દોષોનો પ્રકાપ થાય છે.

અતિકર્ષણ : શરીરને કૃશ કરનાર આહારનું સેવન પણ કદાપિ કરવું ન જોઈએ. આ અવસ્થામાં પોતાના શરીર અને ગર્ભના પોષણ માટે જોઈએ આહાર આવશ્યક હોય છે. તેટલો લેવો જોઈએ. હીન ભોજનથી બળ અને ઝોજનો ક્ષય થાય છે માટે યથોચિત આહાર લેવો જોઈએ.

દિવાસ્વાપ : દિનનિદ્રાથી કફની વૃદ્ધિ થાય છે. અને કફના પ્રકોપથી કાસ-પ્રતિશ્વાસ અને શ્વાસ થવાનો સંભવ રહે છે. માટે દિનનિદ્રા ત્યાગ્ય છે.

રાત્રિજાગરણમ્ : રાત્રિ જાગરણ રુક્ષ છે. અને શરીરને કૃશ કરનારું છે. માટે રાત્રે જાગવું હિતકારક નથી.

જોતકમયમ્ : આ જે વિશેષણોથી ક્રોધ-ઈર્ષ્યા-અમુયા-ઉદ્વેગ-ત્રાસ-લોભ વગેરે માનસિક કન્દીનું પણ પ્રદણ કરવું જોઈએ આનો સાર એ છે કે આ બધા લાવોથી ગર્ભિણીના ચિત્તમાં ક્રોધ એવો વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે કે જેનું પરિણામ ગર્ભોપધાતકર હોય છે.

ચાતાવરોહણમ્ : જે વાહનમાં બેસવાથી ધણો સંક્ષોભ ઉત્પન્ન થાય છે તેમાં બેસી મુસાફરી કરવી ન જોઈએ.

ઉત્કલ્હકાસન : ચરકે કહ્યું છે કે ઉત્કલ્હક-વિષમાસન અને કઠિનાસનના પ્રયોગથી અકાળે ગર્ભનો સ્ત્રાવ યા પાત થાય છે. 'ગુરુપાર્ણિ સમાયોગ : પ્રાહુરુત્કલ્હકાસનમ્' અર્થાત પગ અને મક્ષિપના બળ ઉપર બેસવું. આ આસનમાં પગની પાણ્ણિ ગુદાની સાથે રહે છે. (સ્પર્શે છે.) આ આસન પર બેસવાથી ભગપીઠ (Perinaeum) પર દબાણ પડે છે. જેથી ગર્ભ પર દબાણ આવે છે. આથી ગર્ભપાત થાય છે. આ આસન પર કદાપિ બેસવું નહીં.

સ્નેહાદિક્રિયાં શોણિતમોક્ષણ : સ્નેહન-સ્વેદન-વમન-વિરેચન-આસ્થાય અનુવાસન શિરોચિરેચન અને રક્તમોક્ષણ આ ક્રિયાઓનો ગર્ભિણીના વ્યાધિમાં પ્રયોગ કરવો ન જોઈએ. જે આત્મયમિક વ્યાધિ હોય તો આ ક્રિયાઓ કરી ઝીંતે બચાવવી જોઈએ.

વૈગવિધારણ : મળ મૂત્રાદિના વેગોને કદાપિ રોકવા ન જોઈએ, આ વેગો રોકવાથી શરીરમાં વિવિધ વ્યાધિઓ થવાનો સંભવ રહે છે.

ગર્ભિણીના માસાનુભાસિક આહારક્રમ : વિશેષ કરીને ગર્ભિણીએ પહેલા-બીજા અને ત્રીજા માસમાં મધુર-શીતવીર્ય અને દ્રવ પ્રધાન આહારનું સેવન કરવું જોઈએ. પ્રથમાસમાં ગ્રીષ્મકારા સાપિત શીતલ દૂધને ભોજનની સાથે અને સમયે માત્રાનુસાર પીવું જોઈએ. આ પહેલા મહિનામાં પણ શરૂઆતના ચાર દિવસોમાં દુધમાંથી કાઢેલા ઘીને શાલિપર્ણી

સ્વચ્છતા : ગર્ભિણીને સ્વચ્છતાની પરમ આવશ્યકતા છે. આ સ્વચ્છતાના બે પ્રકાર છે. અન્તઃ અને બાહ્ય અન્તઃસ્વચ્છતા મળમૂત્રોનો વેગને ન રોકવા ઉચિત માત્રામાં બ્લ પાન કરી શરીરમાંથી વિષયુક્ત પદાર્થોને બહાર કાઢવા. મળાવરોધ થાય તેવા આહાર અને શાકભાજી ન ખાવા. મળાવરોધ થાય તો તેને દુર કરવા મેથાની લાજી યા મૃદુ વિરેચન લેવું. સ્વચ્છ અને ખુલ્લી હવામાં રહેવું. બહિઃસ્વચ્છતા સ્નાન કરતી વખતે ચામડીની સફાઈ કરવી તથા સ્નાનના સમયે અન્તર્ગાઈય જનનાવયવોની શુદ્ધિ કરવી. હંમેશાં ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ.

વસ્ત્રપરિધાન : જળ વાયુ અને સામાજીક વાતાવરણ અનુસાર વસ્ત્રોની પસંદગી કરવી જોઈએ. ઉષ્ણપ્રધાન-દેશોમાં શીતલ તથા શીતલપ્રધાન દેશોમાં ઉષ્ણ વસ્ત્રો પહેરવા જોઈએ. ગર્ભિણીના વસ્ત્રો ઢીલા હોવા જોઈએ કે જેથી કમર પર ઓછું દબાણ પડે. ચોળી અને ઓડીસ વગેરે પણ ઢીલા હોવા જોઈએ. ગર્ભિણીએ હંમેશાં સફેદ વસ્ત્રો પહેરવા જોઈએ. સફેદ વસ્ત્ર સ્વચ્છતાનો આદર્શરૂપ છે. સફેદવસ્ત્રો સુખદાયક ઠંડી અને ગરમી નિવારનારા હોય છે. અને તે ગરમ તેમજ શીતલ હોતા નથી.

નિદ્રા : ગર્ભિણીએ નિદ્રા પણ સારી લેવી જોઈએ. કારણ કે સુખદુઃખ-પુષ્ટિ-કૃશતા બળ વીર્ય જ્ઞાન અને જીવન નિદ્રાને આધીન છે. ગર્ભિણીએ રાતે લગભગ આઠ કલાક સુવું જોઈએ. શયન-આસન વગેરે મૃદુ અને મનોહર હોવા જોઈએ. સુવાતું સ્થાન બહુ ખુલ્લું હોવું ન જોઈએ. ગર્ભિણીએ વિશ્રામના વખતે પગોની નીચે તકિયો વગેરે રાખી સુવું જોઈએ.

મનઃશાન્તિ : ઉત્તમ આહાર, ગાઢ નિદ્રા અનુકુલ અને અનુદેગકર વિષયો આસ્થિ-કતા આ મનની શાન્તિના મહત્વના ઉપાયો છે. સવારથી સાંજ સુધીની દિનચર્યામાં તેના મનની શાન્તિને ખલેલ પહોંચે તેવા લાવેથી તેણે હંમેશાં દુર રહેવું જોઈએ. મનને પ્રિય ગીત અને વાદિત્રોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ગર્ભિણીના મન પર જે ખરાબ પરિણામો પડે છે તેની અસર ગર્ભ પર પણ પડે છે જેથી મનની શાન્તિ પરમાવશ્યક છે.

સ્તન : ગર્ભાવસ્થાના છેલ્લા માસોમાં સ્તનોને અપત્તના દુગ્ધપાન યોગ્ય બનાવવા જોઈએ. પ્રથમ પ્રસવમાં આને માટે ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ. બાળકના દુગ્ધપાનને માટે ચુચુકની લંબાઈ અને જડાઈ હોવી જરૂરી છે. આ સિવાય તે સ્વચ્છ પણ હોવા જોઈએ. જે તેનું પ્રમાણ બહુજ અલ્પ હોય તો તેની વૃદ્ધિ માટે પ્રતિદિન આંગળી અને અંગુડાથી ધીરે ધીરે તેના સ્તેદ લગાવી મસજવા જોઈએ અને બહારની તરફ સાવધાનીથી ખેંચવા જોઈએ.

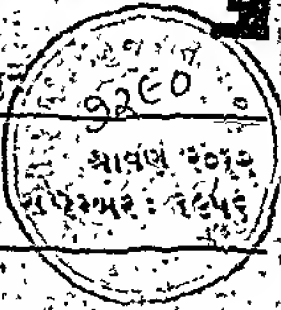
ગર્ભઘાતકરા : માવા : તેણાં પરિહાર :

ગર્ભાઘાત કરનારા લાવો નીચે મુજબ છે. વ્યવાય-વ્યાયામ શરીરને કૃશ કરનાર આહાર-વિહારનું સેવન અભિધાત અતિસંક્ષોભીયાન પર સવારી કરવી. રાત્રિજાગરણ, દિન-નિદ્રા ઉપસ્થિત મળમૂત્રોના વેગને રોકવા. અજીર્ણ, તાપનું સેવન, અગ્નિ પાસે બેસવું, ક્રોધ, શોક, ભય, ત્રાસ, ઉપવાસ, ઉત્કટુક આસન, વિષમાસન, કદિનાસન પર બેસવું, ખાડો અગર કુવામાં પડી જવાથી અપ્રિય દ્રવ્યના દર્શનથી શબ્દો સાંભળવાથી ગર્ભાઘાત થાય છે. સંક્ષેપમાં સર્વ પ્રકારના અતિ ગુરુ-ઉષ્ણ-તીક્ષ્ણ-રૂક્ષ અન્નપાન અને દારૂણ ચેષ્ટાઓ ગર્ભનો નાશ કરે છે.

(ક્રમશઃ)

સારોગ્યસિદ્ધ્ય

સંપાદક: વ્યંદ્રશંકર ગોપાલજી ઠક્કર



પૃષ્ઠ ૩૩
અંક ૯

આયુઃ કામયમાનેન ધર્મધર્મુલ્ભાધનમ્
આયુર્વેદોપદેશેષુ વિષેય પરિચરણા

પંચકર્મોની પ્રધાનતા

દોષાઃ કદાચિત્ કુપ્યન્તિ જિત્વા લંગ્રનપાન્થનઃ ।

જિતાઃ સંશોધનૈ ચેતુ ન તેષાં પુનરુદ્ભવઃ ॥

કદાચિદિત્યહેતુપ્રાપ્ત્યા । ન તેષાં પુનરુદ્ભવ ઇતિ વલ્લભોપકારણત્વે વિનેતિ મન્નવ્યમ્ ।

—ચક્રપાણિ

લઘન-પાચન આદિ સંશમન ઉપચાર વડે જે દોષો પર જય મેળવવામાં આવે, તે ફરીથી પ્રગ્રાપ પામે એ સંભવનીય છે. પરંતુ સંશોધન (વમન વિરચનાદિ) ચિકિત્સાથી પરાજિત થયેલા દોષો પુનઃ ઉદ્ભવ પામે એ શક્ય નથી. એટલા માટે તો સંશોધન ચિકિત્સાને અપૂર્વવર્તકને ચિકિત્સા કહેલ છે, એને માટે એક ઉદાહરણ છે કે વૃક્ષના મૂળ રહ્યા હોય તો એના પર ફળ ફુલ ફરી આવે છે. તેમ દોષ શરીરમાં રહ્યા હોય તો રોગ ફરીથી થાય છે. તાત્પર્ય એ છે કે સંશમન દ્વારા જે દોષ છૂટાયા હોય તે દોષ મૂલચ્છેદ ન થવાથી સંશમન દ્વારા ચિકિત્સિત રોગો ફરીથી ઉદય પામે છે. જ્યારે સંશોધન દ્વારા મૂલચ્છેદ થનાર રોગો ફરીથી નથી થતા.

સંશોધન-ઉપચારગત દોષો માટે નર્ય કિંચા શિરો વિરચન, આમાશયગત દોષ વિશેષતઃ કફ સાટે વમન, પચ્યમાનાશયગત દોષો માટે વિશેષતઃ પિત્ત માટે વિરચન, પચ્યાશયગત દોષો સાટે વિશેષતઃ વાયુ માટે નિસેદ કે આસ્થાપન અસ્તિ, અને રોદ દોષોના પ્રધાન ઉપયોગ કરી વાયુના સંશમન માટે રોદ કે અનુવાસન અસ્તિ, અને તેજ અસ્તિ શિશ્ન કે ચોનિમાં પ્રયોજિત થાય તો ઉત્તર અસ્તિ કહેવાય છે. આ પંચકર્મોદ્વારે જોવા દોષો ફરીથી ઉદય પામતા નથી.

પંચકર્મો અતિ મહત્વના છે. આયુર્વેદીય ચિકિત્સાના રૂઝુ સંશોધન ક્રમમાં પંચકર્મોના પ્રયોગો કરી તેની અસરકારકતા સિદ્ધ કરવી થયે છે.

આયુર્વેદિક ધરપીતાલોમાં પંચકર્મોનો વિભાગ થોડો વિવિધ રૂણો પર પ્રયોગ કરી એનાં આંકડા Statics દ્વારા રેલોને જાણ કરવી થયે છે. સંશોધનની આ સાચી દિશા છે. આયુર્વેદનું સંશોધન પ્રયોગ શાળાઓમાં ખતક, મરઘાં, ઉદર કે ગિલામાં ફેરારોમાં પર નદિ, પરંતુ, રૂણાલયોમાં રૂણના ઉપર કરવાનું છે, અન્યથા જે રોગોપથી દષ્ટિ ન આયુર્વેદના સંશોધનમાં લગાડવામાં આવે તો રોગો લાભ થવા સંભવ નથી. ધન અને સમયનો દુર્વ્યય કરવો હોય તો એવી રીતો યોજવી.

અનુપાનનું મદદરે, પચ્યનું પ્રમુખત્વ, અને વળી ઔષધ કાલ યોજના, પાદમણ્ડપનો ગુણ, પંચકર્મો આ અને આવી આયુર્વેદની પ્રાણરૂપ પ્રાણલિક્ષકો મુનર્ભવિત થશે તો જ આયુર્વેદનું સાચું અન્વેષણ થશે. આજે આ દિશામાં સરકાર તરફથી જે કેઈ સહાયરૂપ પ્રયાસો થાય તેમાં વેળી સત્ક જે કારભાર યોગ્ય એ પણ જરૂરી છે. કારણ કે આયુર્વેદનું સાચું કાદ સમજનાર એકિતકે આ દિશામાં સંશોધનાત્મક દષ્ટિ રાખવી શકશે.

આ રોગ્ય સિન્ધુ

સંપાદક: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કર

પ્રકાશન: આ માસિક દર માસની પહેલી તારીખે પ્રગટ થાય છે. નન્યુઆરીથી આ પત્રનું વર્ષ શરૂ થાય છે. અને ડિસેમ્બરમાં પૂરું થાય છે અંકો સ્ટોકમાં હોય ત્યાં સુધી પ્રથમ અંકથી જ ગ્રાહક કરવામાં આવે છે.

લવાજમ: આ પત્રનું હિંદમાં વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૪ છે. પરદેશમાં શિલિંગ ૮ છે. છુટક નકલ ૧ ના આના ૮ છે. રૂ. ૪ મનીઓર્ડરથી અગાઉથી મોકલવાં વધુ હિતકર છે. વી. પી. થી મંગાવનારને આના નવ વધુ પડશે,

મુંબઈ, અમદાવાદ, સુરત અને સુરેન્દ્રનગરના સ્થાનિક ગ્રાહકોએ લવાજમ નીચેના સ્થળોએ ભરવું: સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી, ૩૭૫, કાલખાદેવી રોડ, મુંબઈ. ગાંધી રોડ, અમદાવાદ. લીમડા ચોક, સુરત. મૂળીનો ઉતારો, સુરેન્દ્રનગર.

ભેટપુસ્તક: આ પત્રના ગ્રાહક થનારને દર વર્ષે એક ઉત્તમ વૈદ્યક પુસ્તક ભેટ તરીકે આપવામાં આવે છે આ વર્ષે ભેટ પુસ્તક તરીકે “આયુર્વેદીય વ્યાધિ વિજ્ઞાન” ભાગ ૪ આપવામાં આવ્યું છે.

વ્યવસ્થા: અંક વિશે તથા લવાજમ મોકલવા વિશે તમામ પત્રવ્યવહાર, વ્યવસ્થાપક “આરોગ્ય સિન્ધુ” સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી, ૩૭૫, કાલખાદેવી રોડ, મુંબઈ એ શિરનામે કરવો.

અંકો વ્યવસ્થાપકની દેખરેખ હેઠળ પોસ્ટ કરવામાં આવે છે. છતાંય અંક ગેરવલ્લે જાય તો ગ્રાહકે સ્થાનિક પોસ્ટ ઓફિસમાં તપાસ કરવી. અંકો સિલકમાં હશે ત્યાં સુધી, બીજાવાર આપવામાં આવશે, પણ ગેરવલ્લે થતાંજ આ રીતે ફરીથી અંક મેળવી શકશે, તે પણ તા. ૧૫મી સુધી ફરિયાદ મળતાં તેના પર ધ્યાન આપશે.

શિરનામામાં ફેરબદલ હશે તો માસની ૨૫ મી સુધીમાં જણાવ્યું હશે તોજ ફેરબદલ થઈ શકશે. અન્યથા જીને શિરનામે જ અંક જશે

પત્રવ્યવહારમાં ગ્રાહક નંબર લખવો ખાસ જરૂરી છે.

સંપાદન: આયુર્વેદ અને આરોગ્યને લગતા ઉચ્ચ વૈદ્યકીય દષ્ટિએ લખાયેલા લેખોને આ પત્રમાં સ્થાન મળે છે. લેખ મળ્યા બાદ તેના સ્વીકાર કે અસ્વીકારનો ઉત્તર એક માસ બાદ આપવામાં આવે છે. અસ્વીકૃત લેખ સાથે જરૂરી રેટર્નપસ બીડ્યા હોય તો તે લેખ પરત મોકલવામાં આવે છે. સ્વીકૃત લેખ સમય અને સ્થળ પ્રમાણે ગોચર પદ્ધતિએ પ્રગટ કરવામાં આવે છે.

સંપાદક સાથે અગાઉથી સમય નક્કી કરી મુલાકાત લઈ શકાય છે.

વૈદ્યો, વૈદ્યકીય વિદ્યાર્થીઓ, ડોક્ટરો અને આયુર્વેદ ના અભ્યાસીઓને આયુર્વેદ અને આરોગ્યને અનુલક્ષી લખાયેલા લેખો મોકલવા નિમંત્રણ આપવામાં આવે છે.

સંપાદકનું શિરનામું આ પ્રમાણે કરવું: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કર સંપાદક: આરોગ્યસિન્ધુ ૩૭૫, કાલખાદેવી, મુંબઈ, ૨

પુસ્તક પરિચય: વિસ્તૃત સાહિત્યાવલોકન માટે પુસ્તકો પ્રકાશકે મોકલવાં જરૂરી છે. એક આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલયમાં રહે છે અને એક પ્રત એ વિષયના નિષ્ણાતને અવલોકન માટે મોકલવામાં આવે છે. નિષ્ણાત પાત્રણે તમામ અવલોકનો કરવામાં આવે છે.

બહેરાત: આ પત્રનો ફેલાવો મુવૈદ્યોમાં અને જનતામાં સારો હોઈ, એમાં કરેલ બહેરાત તુરંત જ જવાબ આપે છે. બહેરાતનો ભાવ એક ઈંચના રૂ. ૨ છે. ૦૧ પાનું એક વખતના રૂ. ૧૦, ૦૧ પાનું રૂ. ૨૦ અને આખું પાનું રૂ. ૩૬ ભાવ છે. પરંતુ બાર માસનો કોન્ટ્રેક્ટ કરવાથી સાડા કમિશન મળે છે. એ વિષયમાં જણાસુએ પત્રવ્યવહાર કરવો.

પત્રનુંકંદ: પત્ર રાંચલ આઠ પેજમાં પ્રગટ થાય છે. આખા વર્ષમાં બધું મળી ૩૫૦ પૃષ્ઠનું વાંચન આપવામાં આવે છે. પ્રત્યેક અંકમાં આશરે ૨૮ પૃષ્ઠ થાય છે. અને ભેટપુસ્તક ૧૦૦ થી ૧૨૫ પૃષ્ઠનું દર વર્ષે આપવામાં આવે છે. કુલ ૫૦૦ પૃષ્ઠ વાંચન રૂ.ચારમાં આપવામાં આવે છે.

આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલય: ૩૭૫, કાલખાદેવી, મુંબઈ, ૨

શ્રી ધન્વન્તરયે નમઃ ॥
આરોગ્ય, વૈદ્ય અને
આયુર્વેદનું માસિક

સ્થાપના: ૧૯૨૧

આ રો ગ્ય અ સિ ન્ધુ

સ્થાપક તત્ત્વ:

સ્વ. વૈદ્ય ગો. કું. ઠક્કર

સપાદક:

ચન્દ્રશેખર ઠક્કર

વર્ષ ૩૩ અંક ૯

સપ્ટેમ્બર ૧૯૫૬

આવણુ સં. ૨૦૧૨

વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૪

હિંદુસ્થાન બહાર શીર્ષા ૮

દર વર્ષે એક પુસ્તક

આપવામાં આવે છે.



જામનગર ખાતે કેન્દ્રીય અનુસ્નાતક અભ્યાસક્રમના પ્રિન્સીપાલપદે પુનાના આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલયના વર્ષો જુના સેવક શ્રી ભા. વિ. ગોખલે નીમાઈ ગયા છે અને તેઓ એ પદવી પર કામે પણ ચઢી ગયા છે. એ કોર્સ અંગે અધ્યાપક આદિની વરણી પણ થઈ ગયેલ છે. જામનગર ખાતે કેન્દ્રીય સંશોધન કેન્દ્રમાં આયુર્વેદનું સંશોધન પણ ચાલી રહ્યું છે. તે ઉપરાંત એમ બી. બી. એસ. વીથ આયુર્વેદનો કોર્સ પણ ચાલુ થઈ ગયો છે. એના અધ્યાપકોની વરણી પણ થઈ ગયેલ છે અને એના પ્રિન્સીપલ પદે શ્રી વલ્લભરામ વિ. વૈદ્ય નીમાઈ ગયા છે. તેમણે પણ પોતાનો હોદ્દો સંભાળી લીધો છે. કેન્દ્રીય સંશોધન કેન્દ્રમાં ડાયરેક્ટર તરીકે શ્રી ડો. પ્રાણજીવનદાસ મહેતા છે, એ તો સુચ વાચકોના લક્ષ્યમાં હશેજ. અને થોડો વખત પૂર્વે ભારતના માન. વડા પ્રધાન શ્રી નહેરુએ જ્યારે જામનગરની મુલાકાત લીધેલી ત્યારે આ કેન્દ્ર જોવા પણ પધાર્યા હતા. અને ત્યાં ખાતે ચાલી રહેલ કાર્ય જોઈ તેમને ઘણી જ ખુશી થયેલી. એ મતલબના ઉદ્યોગો તેમણે ત્યાં પ્રગટ કરેલા, એટલું જ નહિ પણ મુખ્યમા કોલેજ ઓફ ફીઝીયોઅન્સ એન્ડ સર્જર્સ તરફથી એમને તથા મુખ્યધના વડા પ્રધાન ના. મોરારજી દેસાઈને ઝોફ. સી. પી. એસ. ની માનભરી પદવી આપવાનો નિર્ણય લેવાયો અને એ અંગે સમારંભ યોજાયો ત્યારે ભારત વર્ષની પ્રાચીન તબીબી પદ્ધતિઓને પોતાને માર્ગે વૈજ્ઞાનિક દબે પ્રગતિ કરવા દેવાનો અનુરોધ તેમણે કર્યો હતો. અને જોરદાર શબ્દોમાં આયુર્વેદને ટેકા આપવા ડોક્ટરોને વિનંતિ કરી હતી. ભારતના વડા પ્રધાન નેહરુ જેમનો અમૂલ્ય સમય અત્યારે ભારતની નવ-રચનામાં વ્યક્ત છે તેઓ પણ જ્યારે થોડો સમયનો ભોગ આપી આયુર્વેદમા-એની પ્રગતિમાં રસ લે છે ત્યારે અમને ખુશાલી ઉપજે છે અને અમે એને આયુર્વેદ માટે મહત્વનું ચિન્હ ગણીએ છીએ. જામનગર તો જાણે આયુર્વેદનું તીર્થ બન્યું છે. ત્યાં ખાતે સર થયેલ આયુર્વેદનો નવો રનાતક અભ્યાસક્રમ જાા વર્ષનો ઇન્ટર સાયન્સ બાદનો છે. તે ગુજરાત યુનિવર્સિટી સાથે જોડાયેલ છે. પૂર્વે જનારસ અને ઝાંસી બાદ પુનાની યુનિવર્સિટી સાથે જોડાયેલ કોર્સ

બી. એમ. એસ. (બેચલર ઓફ આયુર્વેદિક મેડિસિન એન્ડ સર્જરી) ને માન્યતા મળ્યા બાદ ગુજરાતની યુનિવર્સિટી સાથે જોડાઈને આ કોર્સમાં એની પોતાની વિશિષ્ટતાઓ છે. એમાં પ્રાચીન અને અર્વાચીન વિષય સાથે એકજ વર્ગમાં એકજ અધ્યાપક ઉભયવિદ મિશ્ર સ્નાતકો પસંદ કરવામાં આવ્યા છે. દાખલા તરીકે એ. એમ. એમ. એસ. (બના-રસ) જેવા સ્નાતકો પસંદ કરાયેલ છે. આ ઉભયવિદ સ્નાતકો એકજ વર્ગમાં આધુનિક એનેટોમી અને પ્રાચીન શારીર સાથે ભણાવશે. એમાં પરીક્ષક પણ એકજ હશે અને પ્રશ્નપત્ર પણ એકજ હશે. આ પ્રકારનો આ પ્રયોગ પહેલ વહેલો જ છે. એટલે એ સફળ થાય તેમ આપણે અવશ્ય શુભેચ્છા પ્રગટ કરવી ઘટે. પ્રાંત રચનાના નવરંગો બાદ મુંબઈ રાજ્યની જુદી રચના થાય તો મહાગુજરાતમાં આયુર્વેદના એકમેવ કોર્સ સાથે સુરતે પણ જોડાઈ જવું પડશે. એટલે આ કોર્સને સારો એવો વેગ મળશે. તે ઉપરાંત ઊંઝા ખાતે મુંબઈ રાજ્ય વૈદ્ય સમ્મેલનના પ્રમુખ શ્રી લક્ષ્મીશંકર રામકૃષ્ણ શાસ્ત્રીએ કહ્યું. તેમ આયુર્વેદીય પદ્ધતિઓમાં ‘મોટાભાઈ’ (ડીગ્રી કે ડીપ્લોમા કોર્સ) અને ‘નાનાભાઈ’ (શુદ્ધ કોર્સ)ના વર્ગીકરણ જેમ બન્ને ભાઈઓ હળી મળી સંપીને ચાલે તે વ્યાજબી છે. એટલે અત્યારે તો આયુર્વેદના ઉત્કર્ષાતકાળમાં એ કાંઈ પણ રીતે આગળ આવે એ ઇચ્છનીય છે. એના હાર્દને નુકશાન ન થાય એ અવશ્ય જોવું ઘટે છે. બાકી તો શ્રી વલ્લભરામ વિશ્વનાથ વૈદ્યે પ્રમુખપદેથી કહ્યું હતું : મિશ્ર સ્નાતકો માટે “વિનાયક” રચનામાસ વિકુર્વાણો વાનરમ્” (ગણપતિ રચવા જતાં વાંદરૂં રચાયું), એ આક્ષેપ પણ આવા કાળે યોગ્ય નથી જ. મિશ્ર સ્નાતકો કયા સંજોગોમાં તૈયાર થયા છે એ પણ એમણે વિચારવું

ઘટે છે. ગણપતિની રચના વિધાયકોમાં અન્ય સૌની જોડે તેઓ પોતે પણ હતા એ વાતની ના તેઓ પાડી શકશે? મિશ્ર સ્નાતકોમાં સાચા આયુર્વેદીય સંસ્કારો રેડાય છે ખરાં? કદિ આ પ્રશ્નનો પણ કોઈએ વિચાર કર્યો છે? આયુર્વેદિક કોલેજોમાં ત્રણથી ચાર આયુર્વેદના અધ્યાપકો હોય. એક એક અધ્યાપક બે, ત્રણ કે ચાર ચાર વિષયો હોય, શીખવે. બ્યારે વર્તમાન તખીખી વિષયના પ્રત્યેકના જુદા જુદા અધ્યાપક હોય. તેમનું માનભર્યું સ્થાન હોય છે. આયુર્વેદના અધ્યાપકનું સ્થાન તો સેવા-વૃત્તિ કરનાર ભિક્ષુક જેવું હોય છે. સવાસો દોઢસો કે પોણાબસે રૂપડીતો પગારદાર એ સેવક આયુર્વેદના ગહન વિષયો શીખવે તેમાં રચ્યો રહે એને કંઈ ડોક્ટર, જેવી ધીકતી ગ્રેકટીસ પણ હોય છે ખરી? અને આવા કનિષ્ઠ સંયોગમાં કયા સારા અધ્યાપકો આ સાગરમાં ડુબકીઓ ખાવા આવશે? શ્રી બાપા લાલભાઈ જેવા વિદ્વાન આચાર્યને વારંવાર કહેવું પડે છે કે અમારી પાસે સારા અધ્યાપકો ક્યાં છે? એનો ઉત્તર એ છે કે હિંદુસ્તાનમાં એવા ધુરંધર આયુર્વેદજ્ઞો ભલે મોટી સંખ્યામાં નહીં હોય, પણ થોડા ઘણાય છે તેને Status હોદ્દો સ્થાન એલોપથીના અધ્યાપકો કરતાં ઊંચું તો બાજુ પર રહ્યું પણ એની તુલનાનું તો આપો! પછી જુઓ સારા અધ્યાપકો મળે છે કે નહિ? અને જે અધ્યાપકો થોડા ઘણા કામ કરી રહ્યા છે તેમને પણ સ્થાન હોદ્દાસરનું આપો. પછી જુઓ કેવા વિદ્યાર્થી તૈયાર થાય છે! આ તો એક જ અધ્યાપક અવારં ૧૧ થી ૧૨ શારીર શીખવે, ૧૨ થી ૧ દોષ ધાતુમલ વિજ્ઞાન શીખવે અને ૧ થી ૨ નિદાન પંચક શીખવ્યા બાદ તેને ૩ થી ૪ સુધી શતયશાલાકય શીખવવાની વારી હોય છે? ત્યારે એજ દિવસે ‘એનેટોમી’ના જુદા ‘શીઝી-થોલોઈ’ ના જુદા, એમ દરેક-આધુનિક વિષયના જુદા અધ્યાપક હોય તેઓના હાથ

નીચે ડેમોન્સ્ટ્રેટરો હોય ! જે વિદ્યાની કોલેજો આવે છે. તે વિદ્યાના જ અધ્યાપકો પ્રત્યે સાવધી મા જેવું વર્તન હશે તો કમા અધ્યાપકના દિવસમાં સાચો ઉમંગ જાગશે ? અમે તો આ પરિસ્થિતિનો સાચો ક્યાશ નજરોનજર વર્ષોથી કાઢતા આવ્યા છીએ એક તો એમ બી બી. એમ મા ગા થી ૧ કે ૧૧ થી ૨ ટકા માર્ક્સ ન ખુટતાં ત્યા પ્રવેશન મળેલા ભગ્ન હૃદયી વિદ્યાર્થીઓ આ કોર્સમાં ગહુધા જ આવે છે, કરશે કાંઈ અસ્વીકાર આ વાતનો ? તેમાં વળી આયુર્વેદના અધ્યાપકોની ત્યાં શીખવાતા વિષયોમાં આયુર્વેદીય ઝલકની હાલત મગવાના વાંકે જીવવા જેવી હોય, પછી ગણપતિને બદલે વાદરૂં ન રચાય તો હાથી રચાવાનો હતો ?

તો કે જામનગર ખાતે શરૂ થયેલ એમ. બી. બી. એસ. વીથ આયુર્વેદના કોર્સમાં જે અધ્યાપકો નીમાયા છે તેમના પગારનો દરજ્જો દાકતરો જેવો જ રખાયો છે. એ બીના નોંધપાત્ર છે. એજ રીતે સર્વત્ર આયુર્વેદીય અધ્યાપકોનું સ્થાન આદરભર્યું બને એ હજી છે. આજની મિત્ર મેડિકલ કોલેજમાં આયુર્વેદના અધ્યાપકોનું સ્થાન પ્રમુખ નથી. ગૌણ છે, તેમની પ્રત્યે દયાની દૃષ્ટિએ જોવાય છે આયુર્વેદની જોડોમાં જેમ ડોક્ટર પ્રમુખ હોય તે ઈષ્ટ નથી એવો ઉદાપોહ વૈદ્ય સમાજે કર્યો છે તેમ આયુર્વેદીય કોલેજોમાં વૈદ્યોનું સ્થાન પણ પ્રમુખ હોય તે જરૂરી છે. આ માટે અધ્યાપકોમાં પણ જાગૃતિ આવવી ઘટે છે. અને એમણે પોતાનું મસ્તક ઉત્તર રહે તેવી જાગૃતિ આણવી ઘટે છે. કારણ કે જામનગર ખાતે શ્રી ગજકુમારી અમૃતકૌરે જામનગર શૈક્ષણિક ૮ વધુ સંશોધન કેન્દ્રો ચાલુ કરાશે એવી મહત્વની ઘોષણા કરી છે. એટલે સારા અધ્યાપકો, વૈદ્યોને મહત્વનાં સ્થાનો આપોઆપ મળશે.

ઈડિયન ફાર્મસીસ્ટ એસોસિયેશન અને નાગપુર યુનિવર્સિટીના સંયુક્ત ઉપક્રમ હેઠળ ચાલી રહેલ આયુર્વેદના સંશોધનમાં ત્યાંના પ્રમુખ ટ્રે. વેળીમાધવ બાલાજી જોષીએ પોતાની વય વધી (૬૦) વેળાએ ભુદી શુદ્ધી વૈદ્યકીય સંશ્યાઓને જે મદાય કરી છે તે નોંધપાત્ર છે. આયુર્વેદના ક્ષેત્રમાં આ વિકાસ વૈદ્યનું નામ ખ્યાન છે. અમે તેમને પ્રભુ દીર્ઘાયુષ બક્ષે એવી પ્રાર્થના કરતાં આ વેળાએ અભિનંદિએ છીએ.

નાગપુરના રજીસ્ટર્ડ વૈદ્ય ઉમાશંકર શુક્લે એક રોગી પર નેત્રરોગનું શસ્ત્રકર્મ કરતાં તેમને તેમ કરવાનો અધિકાર ન હોવાનો દાવો કરી નાગપુરની કોબદારી અદાલતમાં પોલિસ ખટલો ઊભો કરવામાં આવ્યો હતો, આ કેસના નિર્ણયમાં ના ન્યાયમૂર્તિ શ્રી મોપકરે વૈદ્ય ઉમાશંકરનો આવા શસ્ત્રકર્મ કરવાનો અધિકાર માન્ય રાખ્યો હતો. ફરિયાદ પસંદ સાક્ષી ડો. પટવર્ધને આયુર્વેદીય પ્રાણાલિકા પ્રમાણે આ શસ્ત્રકર્મમાં કંઈ ખામી દર્શાવી ન શક્યા હોવાનું જણાવી આયુર્વેદિક ચિકિત્સકોને નેત્રરોગોની ચિકિત્સા કરવાનો અધિકાર મેળાનું જણાવ્યું હતું. આમ એક અતિ મહત્વનો ચુકાદો ના. ન્યાયમૂર્તિ તરફથી અપાયો છે.

ગનમાત્ર કચ્છમાં અંજાર ખાતે દિલ-દ્રાવક ભુક પની તારાગીની વિગતો પ્રાપ્ત થાય છે અને મન કચ્છતાથી ભરાઈ જાય છે. આવે પ્રસંગે એમ લાગે છે કે મદાયજરત વૈદ્ય મંડળ તરફથી સુનદા વૈદ્યોનું એક પ્રતિનિધિ મંડળ સદાયાર્થે મોકલવામાં આવ્યું હોત તો ઠીક થતે. આવે પ્રસંગે વૈદ્યોએ આગળ આવી સહૃદયતાનો પરિચય આપવો ઘટે છે. વૈદ્ય મંડળના પ્રમુખ શ્રી વલ્લભરામ બાઈ તો હવે જામનગર ખાતે ગ્રિન્વીપાલ પદે ગયા હોઈ ત્યાંના વતની જન્યા હોઈ જરૂર પડે ઘટવું કરશે એવી આશા આપણે રાખીએ

મુખ્ય સરકાર તરફથી શુદ્ધાયુર્વેદિક કોર્સની પદવી 'આયુર્વેદ પ્રવીણ'ને અધિકૃત માન્યતા મળી છે એટલે કે દેશી વૈદ્યકીય બોર્ડ તરફથી પ્રગટ થતા રેજીસ્ટર્ડ વૈદ્યોના રેજીસ્ટરમાં રેડ્યુલ્ડ (માન્ય) કોલેજિક્શન (યોગ્યતા) માં આનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. આ કોર્સને ૩૦ થી વધારી ૪ વર્ષનો કરવામાં આવ્યો છે. મેટ્રિકમાં ઉત્તીર્ણ કે અનુતીર્ણની પ્રવેશયોગ્યતા રદ કરી મેટ્રિક સંસ્કૃત સાથે ઉત્તીર્ણ રાખી છે. આમ ડી. એ. એસ. એફ. માં જે પ્રવેશયોગ્યતા હતી અને જે ધોરણ હતું તે જ રાખવામાં આવ્યું છે. શરીરના શવચ્છેદન અને પ્રસૂતિના પ્રાત્યક્ષિક પણ શીખવાશે. અલગત આયુર્વેદની છાંદ આખા અભ્યાસક્રમમાં પૂરતા પ્રમાણમાં છે. અને કોર્સમાં પણ જી. એફ. એ. એમ. (ફેકલ્ટીનો નવો ડીગ્રી કોર્સ)ના વિષયને અનુસરી આયુર્વેદીય વિષયો યોજવામાં છે. અભ્યાસક્રમ પણ સરખો જ છે. જતાં વિષયોને અનુસરવામાં 'નિદાન પંચક' અને એ હવે લેવાઈ છે તે અમને શુદ્ધાયુર્વેદીય નથી લાગતી. મૂળ તો આયુર્વેદનું સ્વરૂપ અષ્ટાંગાયુર્વેદ રૂપે લઈએ, જેમાં યુગાનુરૂપ વિષયવાર પ્રાણાલિકા લેલે હોય પણ મૂળ વિષયોને શા માટે તોડવા જોઈએ? વર્તમાન વૈદ્યકમાં 'પેથોલોજી' છે, માટે આયુર્વેદમાં પણ તેવું કંઈક હોવું જ જોઈએ, એ ન્યાયે નુતન ડીગ્રી કોર્સ જી. એફ. એ. એમ. માંથી નિદાન પંચકને લીધું લાગે છે. પણ આ જૂલ શુદ્ધાયુર્વેદ 'સમિતિ'એ સત્વર સુધારી લેવી ઘટે છે. એમાંથી દોષ ક્ષય વૃદ્ધિ, ધાતુક્ષય વૃદ્ધિ, મલક્ષય વૃદ્ધિના લક્ષણો આદિ બાબતો 'દોષ ધાતુમલ વિજ્ઞાન' ના વિષયમાં અને બાકી નિદાન, પૂર્વરૂપ, રૂપ-સંપ્રાપ્તિ, ઉપશય આદિ બાબતો 'નિદાન ચિકિત્સા'ના વિષયમાં લઈ લેવી ઘટે છે. ફેકલ્ટીના કોર્સમાં પણ આ ક્ષતિ ગંભીરપણે

છે. નિદાન પંચક સાથે વળી 'સર્વરોગ સંપ્રાપ્તિ વિજ્ઞાન' રખાયેલ છે. આ એલોપથીનું આંધળું અનુકરણ છે. દરેક રોગના કારણો ઊંડાણથી સમજ્યા બાદ દોષ દુષ્ટોની કલ્પના બાદ સંપ્રાપ્તિનો ખ્યાલ વિદ્યાર્થીને આવી શકે તેમ હોય છે. 'નિદાન ચિકિત્સા'નો વિષય ફેકલ્ટીના ડીગ્રી કોર્સમાં ત્રીજી પરીક્ષામાં છે. તે પૂર્વે બીજી પરીક્ષામાં 'નિદાન પંચક' અને સર્વરોગ સંપ્રાપ્તિ વિજ્ઞાન' રખાયું છે આના પરથી ક્ષતિનો ખ્યાલ આવી શકશે. ફેકલ્ટીમાં ખીરાજમાન સભ્યોને પણ અમો સવેળા પ્રાર્થીએ છીએ કે આવી ભૂલો સુધારી લેવી ઘટે છે. રોગની સંપ્રાપ્તિ તો બહુ જ ઊંડાણનો વિષય છે. એ તો દરેક રોગના નિદાનનો વિષય શીખવાય ત્યારે જ શીખવેલો ઘટે છે તે પૂર્વે તો નહિ જ.

આ સાથે સમાચાર મળે છે કે ફેકલ્ટીની ડીગ્રી કોર્સની પરીક્ષાને એમ. બી. બી. એસ. સમકક્ષ માન્યતા મળી છે. હવે આ કોર્સનું આકર્ષણ વધશે. અત્યારે ઇન્ટર સાયન્સ બી ગ્રુપના વિદ્યાર્થીઓ ૫૫ ટકા જેટલા ગુણો લઈ મુશ્કેલીએ પ્રવેશ મેળવી શકે છે, તે હવે પછી વધુ સારા ટકા લઈ વિદ્યાર્થીઓ આમાં આવતાં કદાચ પ્રવેશ મેળવેલો ભારે થઈ પડશે. એ જ રીતે શુદ્ધાયુર્વેદિક પરીક્ષાઓને પણ રેજીસ્ટ્રેશનનું માન મળતાં આમાં પણ પ્રવેશ માટેનાં આકર્ષણો વધશે. આમ અત્યારે મુખ્ય રાજ્યમાં તો સર્વત્ર આયુર્વેદીય પ્રગતિના ચિન્હો દષ્ટિગોચર થઈ રહ્યાં છે.

તે દરમિયાન લોકસભામાં મુખ્યમંત્રી વિશાળ દિલાઈ રાજ્ય ગુજરાત, કચ્છ, મહારાષ્ટ્ર, મરાઠાવાડા, વિદર્ભ અને મુખ્ય સહિત રચવાનું નક્કી થયું છે. એટલે મુખ્ય રાજ્યમાં ચાલતી આયુર્વેદોત્કર્ષની પ્રવૃત્તિઓને જે વર્તુળો બાધ આવે એમ માનતા હતા, તેમનો ભય જોરો પડશે. અને એ પ્રવૃત્તિઓ ચાલુ જ રહેશે, તે આનંદપ્રદ બીજા છે.

પૌરુષગ્રન્થિ — પ્રોસ્ટેટગ્લેન્ડ

લેખક : વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર કાલીદાસ યાજ્ઞિક હળવદકર (આયુર્વેદાલંકાર)

“વૃદ્ધાવસ્થામાં પીડા કરતી પૌરુષગ્રન્થિ” શિર્ષક લેખ આયુર્વેદ વિજ્ઞાન જુન ૧૯૫૬ અંક ૯ માં રા. વૈ. પ્રાગજીભાઈને પ્રગટ થયો છે. લેખ વાંચ્યા પછી પૌરુષગ્રન્થિનાં સ્થાન વિષે થોડું સમજવા માટે વિનવવાવધી એક પત્ર રા. વૈ. પ્રાગજીભાઈને સળોસરા લખેલો છે. પરંતુ તેમનાં તરફથી કોઈપણ પ્રત્યુત્તર નથી.

લેખક મિત્ર પ્રાગજીભાઈ પરમશ્રદ્ધેય પં. ગણનાયસેનજીનાં પ્રત્યક્ષ શારીરઅંગના આધારે પૌરુષગ્રન્થિ તેજ પ્રોસ્ટેટગ્લેન્ડ હોવાનું તથા તેનાં ચાર પ્રકારનાં થતાં દર્દો અને લક્ષણો જણાવે છે.

સ્વનામધન્ય પં. ગણનાયસેનજી પ્રત્યક્ષ શારીરઅંગ આયુર્વેદીય શારીર સાધેનાં વિચારથી જુદા પડે છે. એટલું જ નહિ પણ ગણનાયસેનજીના વિચારો એલોપથી શારીર વિજ્ઞાનને અનુકૂળ હોઈને ઘણી જ બાજતો (આયુર્વેદીય શારીર)માં જુદા પડે છે. અને મહારાષ્ટ્રીય અને જગાસના વિદ્વાન વૈદ્યરાજો એ આ વિષે પોતાના વિચારો પણ રજૂ કર્યા છે અને આયુર્વેદીય શારીરને અનુકૂળ શારીર વિનિશ્ચયમ્ અંગ પણ પ્રતિદ્ધ થયો છે.

પૌરુષગ્રન્થિ અને પ્રોસ્ટેટગ્લેન્ડ વિષે આપણે થોડો વિચાર કરીએ.

(૧) પ્રોસ્ટેટગ્લેન્ડ : *Prostategland* પ્રોસ્ટેટપિન્ડ મલાશય અને મુત્રાશયની વચ્ચેમાં બસતિની (પેકુના આનરાવયવો) અંદર છે. સોપારીની માફક થંડું આકારનું છે. તેની અણી આગળ છે તથા જડો ભાગ પાછળ છે. મલાશયમાંથી પ્રોસ્ટેટ આંજળીને લાગે છે. મુત્રમાર્ગનો પ્રથમ ભાગ પ્રોસ્ટેટમાં ઘઈને જાય છે, તેમાં સ્નાયુ, સ્વેતતંતુ તથા રસોત્પાદક પદાર્થ છે. તેમાંથી રસ પેદા થઈ જુદા જુદા

પંદર વીસ મોદામાંથી મુત્રમાર્ગમાં વહે છે. સ્ત્રીઓને આ પિન્ડ હોતો નથી. પુખ્ત વયના માણસોમાં કેટલીકવાર તેની વૃદ્ધિ થતાં પેશાબમાં અડચણ કરે છે. (શારીરવૈદ્યક)

(૨) પ્રોસ્ટેટગ્લેન્ડ પૌરુષગ્રન્થિ : જગ્તિ દ્વારા તથા મુત્રપ્રસેકનાં પ્રથમ ભાગને ઘેરીને રહે છે. તેના દસ અથવા બાર સ્રોત અતિ સૂક્ષ્મ છિદ્રો દ્વારા મુત્રપ્રસેકની અંદર ખુલે છે. (અભિનવ ક્રિયા શારીર અ ૨૪. પ્રગ્નન સસ્થાન).

(૩) પ્રોસ્ટેટગ્લેન્ડ : શિશુ *Penis* તેના ચાર ભાગ છે. (૧) લિંગમુલ *Root* (૨) લિંગદેહ *Body*. (૩) લિંગગ્રીવા *Neckce-
roix* અને (૪) લિંગમુલ *Glanspenis* શિશ્નમા ત્રણ ગ્રન્થિઓ છે તે શિશ્નને ઘેરીને રહે છે. તેનો આકાર બદામના જેવો છે. તેના નામ પશ્ચાત ગ્રંથિ અથવા મુખશાથી ગ્રંથિ *Psostategland* છે. તેમાંથી એક પ્રકારનો રસ નીકળે છે. અને બે ગ્રંથિઓનું નામ *Copper's gland* છે (નરદેહ પરિચય અંગ કલકતા) એલોપથીના જુદા જુદા વિચારકો પ્રોસ્ટેટગ્લેન્ડ માટે જે જે વિચારો આપ્યા છે તે પૈકીના થોડા વિચારો અત્રે જણાવ્યા છે.

હવે આયુર્વેદ અને એલોપથીનાં શારીર અને ચિકિત્સા પદ્ધતિનો સમન્વય કરનારા વિચારકોનું મન્તવ્ય આપુ છું.

ઉદરગુહા : *Abpomen* : આ ગુહામાં આમાશય, અન્તયકૃત, પ્લીહા, અગ્ન્યાશય, વૃકક અને મુત્રપૂર્ણ જગ્તિ આદિ અવયવો છે. (સિદ્ધ પરીક્ષા પદ્ધતિ) આ ઉદરગુહાની નીચે શ્રોણિતગુહા (*Pelvic cavity*) છે. જેમાં ગુદનલિકા, બસિત, પૌરુષગ્રન્થિ (*Prostategland*) શુક્રવાહીનીઓની સિરાઓ શુક્ર પ્રપિકાઓ આદિ અવયવ પુરૂષ દેહમાં અને

ગુદનલિકા, અસ્તિ, ગર્ભાશય ખીજ વાહિની-
ઓ આદિ અવયવો સ્ત્રી દેહમાં છે. (ચિકિત્સા-
તત્વ પ્રદીપ દ્વીતીય ખંડ)

પૌરૂષ શબ્દ પ્રયોગ સુશ્રુત નિદાનસ્થાન
અ. ૩. અશ્મરી નિદાનમાં આવે છે. ત્યાં
જણાવે છે કે :

નાભિ પૃષ્ઠ કટી મુક્ક ગુદવલ્લક્ષણ શેફસામ્,
અકદ્વારસ્તનુત્વકકો મધ્યે વસ્તિરધોમુખઃ ૧૮
અલાન્વા ઇવરુપેણ સિરાસ્નાયુ પરિગ્રહઃ
વસ્તિર્વસ્તિ શિરશ્ચૈવ પૌરુષં વૃષ્ણૌ ગુદમ્ ૧૯
અક સંવધિનાં હ્યેતે ગુદાસ્થિ વિવરસ્થિતાઃ
મૂત્રાશયો મલાધારઃ પ્રાણાયતનમૂત્તમમ્ ૨૦

અહિ અસ્તિ વર્ણન આપતાં જણાવે છે
કે : નાભિ, પૃષ્ઠ, કટી, વૃષણ, ગુદા, વલ્લક્ષણ
અને લિંગ તેના વચ્ચેમાં એક દાર વાલી,
પાતલા ચામડાથી બનેલી, નીચેનાં ભાગમાં
જેનું મુખ છે તે અસ્તિ છે. અસ્તિનું સ્વરૂપ
તુમ્ખી સમાન છે. તથા શિરા અને સ્નાયુ-
ઓથી ઘેરાયેલી છે. અસ્તિ-અસ્તિશિર,
પૌરૂષઅથિ, વૃષણ (અંડઅંથીઓ) અને ગુદા
તે ગુદાસ્થિ વિવરનાં આશ્રયે તથા પરસ્પર
એક ખીજ સંબંધિતપણે રહે છે, અસ્તિનું
ખીજું નામ મૂત્રાશય (મૂત્રસંચય થવાનું
સ્થાન) છે. તથા તેને મલાધારપણે કહે છે,
(કિટ-મલરૂપી મુત્રને આશય હોવાથી) આ
પ્રાણાનું આયતન તથા શ્રેષ્ઠ છે. આ સ્થળે
એલોપથી શારીર દષ્ટિએ જોઈએ-અસ્તિને
જ્યેષ્ઠ *Bladder* કહે છે, તે એક થેલી છે
તે અસ્તિવિવર *Pelvic cavity* માં વિવર
સંધિનાં પછવાડે રહે છે, તથા એમાં વૃકકા-
માંથી થઈને ગવિનિયો *Ureters* દ્વારા મુત્ર
ઠીપે ઠીપે આપીને એકઠું થાય છે. પુરૂષોની
અસ્તિ પાછળ બે શુક્રાશય *Saminal*,
Vesicle અને તેની પાછળ જલદન-ત્રેના
અંતિમ ભાગ એટલે કે મલાશય *Rectum*

તથા સ્ત્રીઓમાં મૂત્રાશયની પાછળ ગર્ભાશય
Uterus તથા ગર્ભાશયની પાછળ મલાશય
રહે છે. મૂત્રાશયની દિવાલ સ્વતંત્ર માંસીય
સુત્રોથી બનેલી છે. અંદરના પૃષ્ઠ પર શ્લેષ્મિક
જલ્લી *Mucous membrane* લાગેલી છે. તે
બ્યારે મુત્રથી ખાલી હોય ત્યારે ત્રીકાણાકાર
અને ભરાઈ ગય ત્યારે ગોળાકાર થઈ જાય છે.
તથા અસ્તિ ગલ્લરથી જરા ઉપર જતાં ઉદરની
આગલી દિવાલ પાછળ લાગી જાય છે,
શ્લોકમાં જે **અકદ્વાર** શબ્દ પ્રયોગ છે તે
મૂત્રપ્રસેક *Urethra* નો અંદરનો ભાગ
Internal urethral orifice છે. આ સિવાય
અસ્તિનાં ઉર્ધ્વ અથવા પાશ્વ ભાગમાં બે
ગવિનિયો આવીને ખુલે છે. તેથી બે છિ-
તે પણ છે. આ પૌરૂષને શ્રી ગણનાથ સે-
Prostate gland પ્રોસ્ટેટ ગ્લાન્ડ માને છે. આ
સંસ્કૃત ગ્રંથમાં (પ્ર. શા.) જણાવે છે કે

પૌરુષં તુ વસ્તિ મૂલસ્યો પ્રન્યવિશેષ
પ્રત્યક્ષ દષ્ટઃ સ્યાદિતિ પ્રતીતિઃ શારીરવિદામ્
ત્યારે ઉલ્લેહણ કહે છે કે : પૌરુષં મેદુમ્ હત્યર્થઃ
સંગચ્છતે, પૌરુષસ્યેહ ગુદાસ્થિ વિવરસ્થિતતા
મિધાનાત્ તાત્પર્ય એજ કે અસ્તિ મર્મ
હોવાથી પ્રાણાયન છે.

નિદાનની દષ્ટિએ

કેટલાક વિદ્વાનો અષ્ટીલાને પ્રવૃક્ષ પૌરૂષ
અથિ માને છે. પરંતુ તે વાત માધવને માન્ય
નથી. એક વાત વાદ આવે છે કે મુત્રઅથિની
વૃદ્ધિને એન્ડાન્થ્રેન્ટ પ્રોસ્ટેટ કેટલાક વિદ્વાનો
માને છે. અત્રે એક હકીકત કહેવી જોઈએ
કે મુત્રાધાત નિદાનની દષ્ટિએ જોઈએ તો
વાતકુંડલીકા આદિ તેર પ્રકારનાં મૂત્રધાતો છે.
તેમાં મૂત્રઅથિનો સમાવેશ થાય છે, તેર
પ્રકારો નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) વાતકુંડલીકા *Spasmodic stricture* (૨) અબ્બીલા (૩) વાતપ્રસિત *Retention of urine* (૪) મૂત્રાતીત *Incontinence of urine* (૫) મૂત્રજડર *Distended bladder* (૬) મૂત્રોત્સંગ *Stricture of urethra* (૭) મૂત્રરૂપ *Anurea or suppression of urine* (૮) મૂત્રત્રયિ *Enlarged prostate or tumor of the bladder* (૯) મૂત્રશુક. (૧૦) ઉબ્બવાત. (૧૧) મૂત્રસાદ. (૧૨) પિડ્વિધાત, (૧૩) અસ્તિકુંડલ *Atonic condition of the bladder*.

વૃદ્ધાવસ્થામાં અથવા તો વાતાદિદોષોના પ્રક્રાપથી અવયવોની શિથિલતા થતાં મૂત્રાશય સાથે સંબંધ ધરાવતા રોગો જણાય છે આ માન્યતા નિદાનશાસ્ત્રની છે. વિદ્વાન વૈદ્ય મિત્રો પૌષ્ઠત્રયિ વિષે વિશેષ પ્રકાશ પાડશે એવી શુભેચ્છા સાથે વિરમુ છું.



સ્વીકાર નોંધ :

(૧) આધુનિક પ્રસ્તુતાગાર (દૌ) લેખક ડૉ. ગુપ્તા દન્તચિન્તક : અ. ભા. આયુર્વેદિક ડેન્ટલ મિશન, મુંબઈ, ૪. પ્રત ૦-૮-૦ પૃ. ૩૪. આ પુસ્તિકામાં આધુનિક સુનિકા ગૃહ અને તેની અનેક પ્રકારની તુટીઓ પર સશાસ્ત્રીય વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. અને છણાવટથી આજના સુતિકાગારોમાં આયુર્વેદીય દષ્ટિનો સમાવેશ કરવામાં આવે તો તેથી થતા લાભોની કલ્પના આવી શકે છે.

(૨) દ્વિતીય પંચવર્ષીય યોજના :

આયુર્વેદઃ પ્રેષક આચાર્ય શ્રી ચરણતીર્થ મહારાજ (પૂર્વાશ્રમ રાજ્યવૈદ્ય જી કા. શાસ્ત્રી), પ્રકાશક રસશાળા ઔષધાશ્રમ, ગોંડલ સૌરાષ્ટ્ર (ઇડિયા). પૃ. ૬૧, સાઈઝ ૩ગી. આ પ્રકાશનમાં પાલોમેન્ટમાં આયુર્વેદ, વર્તમાન સ્થિતિ અને પંચવર્ષીય યોજનામાં આયુર્વેદના ઉત્કર્ષ માટે એક યોજના દર્શાવેલ છે. આ ગુજરાતી યોજનાની અગ્રેજી તકલ, કેન્દ્ર તથા રાજ્ય સરકારના માન. પ્રધાનો, અમલદારો વગેરે મોકલાયેલ છે.



રામતીર્થ
ખાલી તલ

મગજને ડડક આપે છે :
વૈદ્યો, ડૉક્ટરો અને હકીમો
તેની ભલામણ છૂટથી કરે છે.



શ્રી રામતીર્થ યોગીશ્રમ
દાદર, (વિદેશ રેલ્વે) મુંબઈ ૧૧

‘યોગના આસનોતું ચિત્રપટ’ કિમત રૂ. ૧૧૧ મ. ઓર્ડરથી ખાલી મંગાવો

વૈર શુદ્ધિ

મહાભારતના યુદ્ધકાળ પછી થોડા સમયની આ વાત છે. વાર્તાના આરંભકાળે હસ્તીનાપુરથી પાંચેક કોશ દૂર આવેલી પાન્થ-શાળામાં અવારનવાર અનેક પ્રવાસીઓ આવીને ઉતરે છે. અને વિશ્રાંતિ લઇને રાજધાની તરફ પ્રયાણ કરે છે. પણ હાલમાં ભીડ ઘણી રહે છે.

કારણ કે ત્યાંના પ્રજાપ્રિય પરીક્ષિત રાજાને 'એક સપ્તાહમાં તક્ષક સર્પ' કરડશે અને મૃત્યુ પામશે' એવો શાપ શમીક ઋષિના પુત્ર શૃંગીએ દીધાના સમાચાર આખાએ ભારત વર્ષમાં વાયુવેગે પ્રસરી ગયા છે.

ધર્મપરાયણ રાજા તો પોતાનું મૃત્યુ સમીપ જાણીને આત્માનું કલ્યાણ સાધવા યમુનાને કંઈ વ્રતધારી બનીને જાતી અને બ્રહ્મનિષ્ઠ શુકદેવમુનિ પાસે વ્યાસ ભગવાન રચિત ભાગવતની કથાનું એકચિન્તે શ્રવણ કરે છે. કથાશ્રવણનો અલભ્ય લાભ લેવા માટે ઘણા યાત્રાળુઓ દૂર દૂરના દેશમાંથી હસ્તિનાપુર આવી રહ્યા છે.

રાજા પરીક્ષિત આર્ધભૂમિનો વિખ્યાત ને ગુણી રાજા હતો. એણે પોતાના કર્મ-ધર્મથી કલિને પોતાના રાજ્યમાં પ્રવેશ કરતો અટકાવ્યો હતો. કલિયુગે ઘણું જોર અજમાવ્યું, પણ ફાવી ન શક્યો. આખરે રાજાના ચરણમાં જઈ રડી પડી બોલ્યો : "રાજન, સત્યયુગ ને ખીગ્ન યુગ કરતાં મારો યુગમાં -કલિયુગમાં અનન્ય ભાવે મનુષ્ય હરિમરણ કરે તો મોક્ષ સત્વર મળે છે. કલિયુગમાં કર્મનું ફળ તરત મળે છે મને એક જુણા આપ્રો. હું ત્યાં પડ્યો રહીશ."

રાજાએ એને કંચન, કામિની, દ્યુત, મૃગયા ને મદિરા એટલા સ્થાનોમાં રહેવા રજા આપી. પણ કલિયુગ કેનું નામ ! એણે રાજા પરીક્ષિત ઉપર પણ પ્રભાવ નાખ્યો.

લેખક :
શ્રી જટુભાઈ વૈદ્ય (ખોટાદ)

સદ્ગુણી રાજા એક વાર મૃગયા ખેલવા નીકળ્યો. એક મૃગને તીર માર્યું, પણ મૃગ તીર સાથે નાસી છુટ્યું, રાજા પાછળ પડ્યો. વનેવન રખડતાં બયોર થઇ ગયા.

માર્ગમાં શમિક ઋષિનો આશ્રમ આવ્યો ઋષિ શાન્તિથી ધ્યાનરથ બેઠા હતા. રાજાએ યુગ મારી, પણ ધ્યાનમગ્ન ઋષિ સાંભળે ક્યાંથી ? ભૂખ્યો રાજા ભાન ભૂલ્યો. સાચો ઋષિ કે ખોટા ઋષિની પરીક્ષા કરવા પાસે પડેલો મરેલો સાપ ધનુષ્યથી ઊંચકીને ઘોડા પર બેઠા બેઠા ઋષિના ગળામાં નાખ્યો. આ વાતની બખર શમિક ઋષિના પુત્ર શૃંગી ઋષિને પડી. તેમણે રાજાને સાત દિવસમાં સર્પદંશ થવાનો શાપ આપ્યો. ઋષિએ પોતે આ સમાચાર સાંભળ્યા ત્યારે પુત્રને ખુશ કપકો આપ્યો. પણ હોનહાર થઇને જ રહે છે. તેમજ રાજાને એના મૃત્યુની જાણ કરાવી. રાજાને પણ પોતાના કૃત્ય માટે ખુબ પશ્ચાતાપ થતો હતો. પણ એ પશ્ચાતાપ હવે મોડો હતો. રાજાએ મૃત્યુ માટે તૈયાર થઇ આસન વાળ્યું. કેવી શાંતિ, કેવી સૌમ્યતા ! દેશદેશથી પ્રજાજનો રાજાના દર્શને આવવા લાગ્યા. ભારે ભીડ બનમી ગઈ.

અને આજ કારણે હસ્તિનાપુરની પાન્થ-શાળા પણ ખીચોખીચ. ભરાઈ ગઈ. દિવસો પર દિવસો વીતવા લાગ્યા, અવધ પૂરી થવા આવી. સર્પદંશના દિવસો આડે એક દિવસ ને એક રાત બાકી રહ્યા.

ગરાગર એજ દિવસે આ પાન્થશાળામાં સવારનો હજી પ્રથમ પ્રદર પણ વીત્યો નથી ત્યાં એક યુવાન બ્રાહ્મણે પ્રવેશ કર્યો. એના રકબ ઉપર કપડાનો એક ખડીયો હતો એ નીચે મુકી એમાંથી આસન કાઢી એક બાગુની પરશાળમાં પાથર્યું અને વિસામો લેવા લાગ્યો.

આ પાન્થશાળા ગરાગર યમુના નદીના

ઠાંડા ઉપર આવેલી હતી. રથળ ઘણું રમ-ણીય હતું. આંહીથી દૂર દૂર ક્ષિતિજમાં વન-રાજની સામે પાર હરિતનાપૂરના આલીશાન અને ગગનચુંબી હર્ય પ્રાસાદો તથા મહાલયો ઝાંખા ઝાંખા નજરે પડતા હતા. એની મણી-મય અટારીઓની સાથે સૂર્યનાં કિરણો રમતાં હતાં. એક વાર કૌરવ પાંડવના સમયમાં દુહ્ધ થયેલા હલધર બલરામે હરિતનાપૂરને ઉચલાની-ને યમુના નદીમાં નાંખી દેવાનો પ્રયાસ કરેલો પણ પાંડવો કૌરવની વિનવણી અને શ્રીકૃષ્ણ વચ્ચે પડી પારવાયા બલભદ્રે પ્રસન્ન થઇ ક્ષમા કરી. પરંતુ એનાં ચિન્હો તો સદાને માટે એ રાજનગરી ઉપર રહી ગયેલાં, એટલે જાણે હરિતનાપૂરની ઉંચી ભૂમિકા એની મહોલાતો સહિત યમુના નદીના જલપુરમાં હમણાં ફેંકે મારીને ધસી પડશે કે શું એવો આભાસ થતો હતો.

આ પાન્યશાળાથી ફક્ત એકજ મજલ હવે હમિતનાપુર દૂર હતું.

આગનુક યુવાન બ્રાહ્મણે જે પરસાળમાં ઉતારો કર્યો હતો, એની સામી ગાજુ એક વૃદ્ધ જેવો જણાતો લાખો અને પાતળો પણ ચળકતી સુંવાળી સામડી અને તેજસ્વી આખો-વાળો એક પુરૂષ પોતાનું 'આંસન ખિઠાવી નિત્યકર્મથી પરવારી નિરાતે વિરામ લેતો પડ્યો હતો. એ માનવી જીવને હોડ ઉપર વાર વાર ફેંચ્યા કરતો હતો,

આગનુક યુવાન બ્રાહ્મણે થોડીકવાર વિશ્રાંતિ લીધા પછી, ખડિયામાંથી લોટો ઠાઠી યમુના નદી તરફ પ્રયાણ કર્યું, રનાનાદિ પતાવી રેશમી પિતાંબર પહેરી પાન્યશાળામાં પાછા આવી દર્બાસન પાથરી એના ઉપર પદ્માસન લગાવ્યું. અને રજતજડિત યાળામાં મદાવેલુ રક્ષાટિકનું એક સુંદર શિવલિંગ કે જે પન્નજૂષિત અને જન સહિત હતું એ

તથા ધન્યવંતરી ભગવાનની મુવલ્લની મુરમ્ય પ્રતિમા સામે મૂકી પ્રથમ સંધ્યા-વંદન, સુર્યોપચાન, નિત્યતર્પણ, વૈશ્વદેવ ઈત્યાદિ નિત્યકર્મ પતાવી પછી જન્મે દેવોનું પોડવો-પચાર પૂજન આરંભ્યું. રૂદ્રાભિષેક કર્યો, મહિમ્નસોવનું ગાન અને રાવણ રચિત શિવ-તાડવ નૃત્ય કર્યું. છેવટે મંત્રપુષ્પાંજલિપૂર્વક સ્તુતિથી દેવપૂજનની સમાપ્તિ કરી.

ત્યાં પછી ખડિયામાંથી, એક ડબરો કાઢ્યો, જેમાં પાથેય (ભાણ) હતું, એમાંથી ધૃત-ગુડ મિશ્રિત યવસકટ (જવનો સાથવો) તથા આર્દ્રકની સિંધવ મિશ્રિત ક્યુબરવગેરે લઈને, લગભગ મધ્યાહ સમયે નિરાંતે બોજન કરવા બેઠો. ઉદરપૂર્તિનું કાર્ય આટોપી હાથ મુખ ધોઈ 'મોજનાન્તે શત પદં ગચ્છેત્' એ નિયમને અનુલક્ષી પરસાળમાં ધીમે પગલે આંટા મારવા લાગ્યો. એના વિચાર ત્યાર પછી થોડીકવાર વામકુક્ષિ કરીને હરતીનાપુર તરફ પ્રયાણ કરવાનો હતો.

ત્યાં પરસાળની સામી બાજુએ ઉતરેલો કૃશ, દુર્બળ અને દીર્ઘકાય પેલો વૃદ્ધ પુરૂષ એની પામે આવીને પ્રણામ કરીને પ્રજ્ઞા લાગ્યો :

'મહાત્મકાવ, તમારો પરિચય આપજો ? તમે ક્યાં સિધાવો છો ?' પૂછકના મુખ ઉપર કુતુહલ તરવરતું હતું.

'હું કાસ્યપ ગોત્રીય બ્રાહ્મણ છું. અષ્ટાંગ આયુર્વેદનો મેં અભ્યાસ કર્યો છે હું અગદ-તત્ર વિશારદ છું. લોકો મને પ્રાણાચાર્ય કહે છે 'વિષચિકિત્સા' એ માટે ખાસ વિષય છે. હું હરતીનાપુર રાજ્ય પરીક્ષિતને તક્ષક કરડવાનો છે એટલે એની વિપનાશક ચિકિત્સા કરી એને બચાવી લેવાના આશયથી ત્યાં નંઉ છું.'

'શું કહો છો મહારાજ ! તક્ષકનું વિષ

તમે ઉતારશો ?' પ્રશ્નકારે આશ્ચર્યમુગ્ધ થઈને કહ્યું,

‘હા જરૂર. એમાં સંદેહને સ્થાનજ નથી !’ કાશ્યપે ગર્વપૂર્વક પ્રત્યુત્તર વાળ્યો.

‘તક્ષકનું વિષ ઉતારનાર હજી સુધી આ જગતમાં કોઈ જન્મ્યો નહોતો કે સાંભળ્યો નથી.’ પેલા વૃદ્ધ પૃથિકે એતો વિરોધ કરતાં પુચ્છકારથી કહ્યું.

‘જો તક્ષક અત્યારે આંહી હાજર હોય તો એની તો અત્યારે જ પરીક્ષા થઈ શકે તેમ છે. નહીં તો ક્યાં દૂર છે. કાલે તો હુનિયાને પ્રતીતિ થઈ જવાની છે કે તક્ષકના વિષને નિષ્ફળ કરનાર આ પૃથ્વી ઉપર જન્મ્યો છે અને હાજર છે.’ સામેથી પણ એવો જ જવાબ મળ્યો.

‘એમ ? ત્યારે તો કાન ખોલીને સાંભળી લો કે હું પોતે જ તક્ષક છું, અને તમારી સમક્ષ ઉભો છું.’

‘ઘણું જ સાચું. ભલે અત્યારે પરીક્ષા કરીએ, સામે આ યમુના નદીના કાંઠા ઉપર મહા વટવૃક્ષ છે, ત્યાં આપણે જઈએ. તમે એને દંશ મારો અને તમારા વિષને પ્રભાવ બનાવો, પછી તમે મારા X ‘અગદ’નો ચમત્કાર પ્રત્યક્ષ અનુભવી જુઓ. હું તૈયાર જ છું.’

તરત જ બેઉ પ્રવાસીઓ બહાર નીકળ્યા.

વિષળવારમાં તક્ષકે પોતાનો માનવ દેહ છોડી સર્પ શરીર ધારણ કર્યું. પ્રચંડ વેગથી દોડી કુંડાડો મારી વડના મૂળમાં ડાંખ દઈ વિષ નાખ્યું.

‘જો જો સર્પરાજ ! પછી ચોરતો ન રહી જાય !’

પ્રાણાચાર્યના આ ટોણા સામે તક્ષક ચૂપ રહ્યો અને પાછું માનુષી શરીર ધારણ કરી લીધું.

X વિષનાશક ઔષધ

આંખના પલકારામાં તો વડનું ઝાડ સુકાવા લાગ્યું. પાંદડાં ખરી પડ્યાં. મધ્યાહ્નના તડકામાં માળામાં વિરામ લેતાં પક્ષીઓ પાંખો ફફડાવી ચિત્કાર કરતાં તરફડીને નીચે ટપોટપ પડવા લાગ્યાં અને મરવા માંડ્યાં.

વડની નીચેની ભૂમિમાં જે નાના છોડવાઓ તૃણ વગેરે હતું તે પણ સુકાઈ ગયું થોડીવારમાં તો લીલા થેઘૂર વડલાને સ્થાને એક મુકું દૂધ માત્ર ઉભું રહ્યું. એની છાયા અને શોભા નષ્ટ થઈ ગઈ.

પ્રાણાચાર્ય કાશ્યપે હવે પોતાના ખડિયામાંથી એક ઔષધ મંજુષા કાઢી. એના ખાનાઓમાં અગદ ભરેલી પશુની પોલી નાની શીંગડીઓ ગોઠવેલી હતી. એમાંથી એક શીંગડી કાઢી-ધન્વન્તરી ભગવાનના સ્મરણ પૂર્વક એમાંથી ‘તાક્ષર્ય’ નામનો અગદ કાઢી દંશસ્થાન ઉપર અને વડના કુંડા ઉપર છાટ્યો.

અર્ધો ઘટ્ટીકા પણ વીતી નહીં હોય ત્યાં તો વટવૃક્ષ લીલું થવા લાગ્યું. પ્રથમ મૂળ લીલું થયું પછી શુષ્ક ડાળીઓમાં ચેતન આવ્યું, એને કુંપળો કુટી અને એમાંથી પાન આવ્યાં. વડલો પહેલાં હતો તેવો જ થઈ ગયો જાણે કાંઈજ નન્યું નથી. વળી એ અગદના પરમાણુ પરાગ જેમ જેમ વાતાવરણમાં પ્રસરવા લાગ્યા તેમ તેમ વડલા નીચેની ભૂમિનાં છોડવા અને ખેડપણુ લીલાં થઈ ગયા અને મૃત પંખીઓમાં ચેતન સ્ફુરણાચમાન થવા લાગ્યું. પંખીઓ સજીવન બનીને ફિલ્લોલ કરતાં ઉડવા લાગ્યા. મરેલ વડને પાછું પુનર્જીવન પ્રાપ્ત કર્યું.

આ જોઈને નાગરાજ તક્ષક ઝંખવાણો પડી ગયો. હવે એને પરાજય સ્વીકાર્યા વિના છુટકો જ નહોતો. એની સામે જુનો ઇતિહાસ તરવરી રહ્યો. આ રાજ પરીક્ષિતના બળવાન

પિતામહ એનું ને અને એના મહાવક મખા શ્રીકૃષ્ણે ખાંડવ વન બાળા પોતાની આખી વસાહતનો નાશ કર્યો હતો. પોતાનું કુટુંબ કમ્પીલા, સગાં વહાલાં અને આખી જાતિ બધાનો સમૂહો ઉચ્છેદ કરી નાખેલો. પોતે એ વખતે નાગલોકોની વસાહતની બહાર કુરુક્ષેત્રમાં ગયેલો, એટલે બચી જવા પામ્યો, પણ પાંડવોએ પોતાની અને જાતભાઈઓની કુરુક્ષેત્ર આ દુર્દશાને એ હજી શૂંચે નહતો. એને પોતાનું જીવું વેર વસુલ કરવાની આ મજેલી તક હાથમાંથી સરી જતી લાગી. અર્જુનના સામર્થ્યને લીધે આત્યાર લગી વેર વાળી શક્યો ન હતો. એણે કાશ્યપને ધીમે મળગળે સ્વરે કહ્યું :

‘ભિષગવર્મા, હું મારો પરાજય સ્વીકારી લઉં છું. આ બાબતમાં આપની વિદ્યા અનોડ છે એ હું કબુલ કરું છું, પણ તમે તો વિદ્યાનો ઉપયોગ ધન પ્રાપ્તિ માટે કરવા જાઓ છો ને? તો હું તમને માગો એટલું ધન આપવા તૈયાર છું. તમે અહીંથી જ પાછા ફરી જાઓ’ નાગગજ તક્ષકે લાલચ આપી.

‘હું કેવળ અર્થ પ્રાપ્તિ માટે જતો નથી. હું ધન લઈને અહીંથી જ પાછો ફરી જાઉં તો મારી આ વિદ્યાની પ્રસિદ્ધિ ચતાં અને રાજાનો શ્રવ બચતાં જે મને અપુર્વ યશઃ કીર્તિ મળે એનાથી હું વંચિત રહી જાઉં.’ વિષ ચિકિત્સકે પોતાના આશયને સ્પષ્ટ કર્યો.

તક્ષકનો આ પાસો નિષ્ફળ ગયો, પણ એ ચતુર મુત્સદીએ બીજી ચાલખાજી આફરી એમ હિંમત હારી જાય એવો એ નહતો. એને આ પ્રસંગ મહામુલો હતો. એણે નિશ્ચોજ બાવે કહેવા માંડ્યું.

‘મહારાજ! તમે તો બ્રહ્માના વંશ જ છો. આ વિદ્યા પણ તમને બ્રહ્મદેવ પાસેથી જ ઉત્તરોત્તર મળતી આવી છે. મારે પોતાને

કંઈ પરીક્ષિત રાજા સાથે કશું વેર નથી. પરીક્ષિતનું મરણ નીપજનવવાથી મને કંઈ લાભ થવાનો નથી. હું તો માત્ર તપોધન એવા ડૂંગી ઋષિના શાપને સાર્થક કરવા પરીક્ષિત રાજાને દંડ દેવા જાઉં છું. જે બ્રાહ્મણે શાપ ન દીધો હોય તો તે માટે ત્યાં જવાનું કે એને કરડવાનું મને કંઈ કારણ ન હતું, જે હવે તમે તમારી વિદ્યાથી એને સજીવન કરશો તો ઋષિનો શાપ વૃથા જશે. રાજાને ગર્વ આવશે. વળી એની અસર એવી થશે કે બ્રાહ્મણને અપમાનિત કર્યો પછી પણ એણે દીધેલા શાપને આ રીતે ધનથી ટાળી શકાય છે, તો પછી ભવિષ્યમાં જુદેવોની તરફ કોઈ પૂજ્ય શુદ્ધિ પણ નહીં રાખે. દુષ્ટ લોકો બ્રાહ્મણને પીડશે, હેરાન કરશે અને તમારા સ્વાધ્યાય અને તપમાં વિધ્ન નાંખશે. તપોવનમાંના આશ્રમેને બાગી તમને રંજીડશે. ધન કીર્તિ અને યશની લાવસાવાળા વિદ્વાનોને ખરીદી લઈને મમે તેવા અધર્મના દંડમાંથી પણ બચી જવાશે, એટલે દુષ્ટોને કર્શી ખીક રહેશે નહીં.’

નાગરાજે જોયું કે પોતાના બોલવાની ધારી અસર થાય છે. એટલે તેમણે આગળ વધાર્યું : ‘મને બ્રાહ્મણો તરફ ખડું માન છે. તમારા સૌના હિત ખાતર બ્રાહ્મણોનો પ્રેર્યો નિમિત્ત બનવા જાઉં છું. બાકી તો આવા દુષ્ટ રાજાઓ તો ધધરની ધચ્છા વડે જ પ્રથમથી જ પોતાનો નાશ નોતરી ચૂકેલા હોય છે. બ્રાહ્મણ યદને જ જે તમે બ્રાહ્મણોના હિતમાં ઉભા નહીં રહો તો પછી બીજું કાણુ રહેશે! ડૂંગી ઋષિ પણ બ્રાહ્મણ છે. તમે પણ બ્રાહ્મણ છો. એકની આત્મા વડે હરિતનાપુર જવા નિકળ્યો છું અને જે તમે કહેશો તો-બીજાના હુકમથી હું પાછો જવા તૈયાર છું.’

આ વચનોની અસર કાશ્યપ ઉપર ઘણી થઈ. આ દલીલો એના હૃદયનેસ્પર્શી ગઈ અને હસ્તિનાપુરને બદલે સ્વસ્થાને પ્રયાણ કરવાનું એનું દીલ થઈ આવ્યું. કારણ કે અંતે તો એ પોતે પણ બ્રાહ્મણ જ હતો ને? એટલે એણે જવાબમાં કહ્યું :

‘સર્પરાજ! તમારી વાત સાચી છે. મારી વિધાનો બ્રાહ્મણોના અહિતમાં દુરુપયોગ કરવા જવાનો વિચાર મોકુફ રાખું છું. એથી હવે હું સ્વગૃહ પ્રતિ જ પ્રયાણ કરીશ.’

આ સાંભળી તક્ષક ઘણો પ્રસન્ન થયો. કાશ્યપને ખુબ ધન આપ્યું અને વરદાન દીધું કે ‘તમારું કુળ આજથી અહિચ્છત્ર કહેવાશે, અમે અને અમારા વંશજો તમારું સદાય રક્ષણ કરીશું,’ ‘એમ કહીને તક્ષક દ્વિજવર્ણના ચરણોમાં પડયો. બ્રાહ્મણે માથે હાથ મુકી આશીર્વાદ દીધો.’

અત્યારે દિવસનો ત્રીજો પ્રહર વીતી ગયો હતો. પ્રાણાચાર્ય અને તક્ષક બેઠે પરસ્પરને ભેટી રળ થઈ ને જુદી જુદી દિશાઓમાં ચાલવા લાગ્યા. એક હસ્તીનાપુર ભણી અને મીજો પોતાના ઘર ભણી ગયો.

શૃંગીઋષિના શાપના જરાબર સાતમે દિવસે મંત્રીઓથી દુઃખનો અને વિષારી પ્રાણીઓથી સશસ્ત્ર અનુચરો તથા મંત્રોષધિઓ દ્વારા રક્ષાએલા યમુનાનાં કાંઠા ઉપર આવેલા મહાલયમાં કૃણકુલ વેચનારા માણસોમાં ગુપ્ત વેશે પ્રવેશ કરી તક્ષકે રાજને હણી નાંખ્યો.

પણ રાજ તો એ પુર્વે જ નિર્ભય અને સ્વસ્થચિત્ત હતો, કારણ કે કથા શ્રવણ પછી એ તો સમગ્ર વૃત્તિઓને સંસારમાંથી ખેંચી લઈ ત્રિગુણાતીત થઈ પરબ્રહ્મના ધ્યાનમાં લીન થઈ ગયો હતો. એણે તો દેહાધ્યાસનો ત્યાગ કર્યો હતો. જીવન મૃત્યુ એને મન તો હવે સરખાં જ હતાં. પોતાના આત્માના

અમરત્વનો એને અનુભવ થઈ ચુક્યો હતો. એની દશા તો દેહ છતાં દેહાતીત બનતી હતી. એટલે હવે તો એમાંથી છુટ્યા પછી એને તો અનંત સુખનું ધામ એવું ભક્તિનું દ્વાર ઉઘડવાનું હતું. મૃત્યુ પછી તો બ્રહ્માત્મા સ્વરૂપ એ પોતે જ બની જવાનો હતો એટલે એને તો આ નશ્વરદેહ પ્રાપ્ત કરવામાં ઉલટો અંતરાયરૂપ હતો.

પરંતુ તક્ષકે જીતું વેર લઈને આત્મ-સંતોષ અનુભવ્યો. આર્યો ભારતભૂમિમાં આવ્યા એ પુર્વે જે જાતિઓ આ પ્રદેશમાં વસતી એ અનાર્યો કહેવાતા અને એમની વસાહતોમાં આર્યો પોતાનું જ્યાં જ્યાં સામ્રાજ્ય સ્થાપતા ત્યાં ત્યાં આવા ઝઘડાઓ ચાલ્યાજ કરતાં. અનાર્યો પૈકીની આ નાગજાતિ અને આર્યો વચ્ચે પાંડવોની હયાતિ દરમિયાન સ્થપાયેલું વેર હજી પણ આગળ લંબાયું.

કારણ કે વેરની શાંતિ કદાપિ પણ એની વસુલાતથી થતી નથી. વેરથી તો પ્રતિવેર વધે છે. એટલે પરીક્ષિતની પછી એનો પરાક્રમી પુત્ર જન્મેજય રાજસિંહાસને આવતાં એણે પિતાનું વેર લેવાનો દૃઢ નિર્ણય કર્યો સર્પસત્રયજ્ઞ આરંભ્યો એટલે નાગલોકોનો મહાભીષણ સંહાર થવા લાગ્યો. તેમજ બહાદુર જન્મેજયની વીરતા સામે તક્ષક ટકી ન શક્યો. એટલે ત્રિવિષ્ટપમાં ઈંદ્રરાજ પાસે નાસી ગયો અને એનું શરણું લીધું.

પરંતુ કૃતનિશ્ચયી જન્મેજય રાજાએ તો આ વખતે તક્ષક વંશનો સમુજો ઉચ્છેદ કરવાની પ્રતિજ્ઞા કરેલી એથી એણે ઈંદ્ર સહિત તક્ષકનો નાશ કરવાની મહા તૈયારી આદરી. એવામાં મહા પવિત્ર વેદવિદ તપસ્વી યોગનિષ્ઠ બ્રહ્મજ્ઞાની સતપુરૂષ મહાત્મા આસ્તિક કે જે આર્ય જાતિના ઋષિ અનાર્યજાતિની નાગ-કન્યાનું સંતાન હતા એ જન્મેજય રાજાની પાસે આવ્યા. એમણે વેરશુદ્ધિનો આગ્રહ કર્યો

વેરથી વેર શાંત નહીં થાય, પણ વધશે એ મમળશ્યું. ને થયું તે થયું સમજી ગઈ ગુજરી ભુલી જવા સમજાવ્યો, એનો પ્રભાવ આ રાગ ઉપર થયો પડ્યો એમણે કહ્યું :

‘રાજન, તારા જેવો યજ્ઞ આજ સુધી કોઈએ આ પૃથ્વી ઉપર કર્યો નથી. ત્રિભુવન-પતિ શતઋતુ ઈંદ્રનું પણ આ ગજુ નથી. તારા પ્રપિતામહ પાંડવોનો રાજસુય યજ્ઞ પણ આની પામે જાંખો પડે છે. તારી દાનવીરતા અજોડ છે. તેં રત્ન, મણિ-માણિક્ય રજત અને સુવર્ણની તો સરિતા વહાવી છે. આંહી ઘૂતતો જળા તુલ્ય છે. અન્નદાન વસ્ત્રદાન એની તો મર્યાદા જ નથી એનો તો સાગર જણે બરતીએ ચડ્યો છે. અખંડ દાન પરંપરાનું પુણ્ય અમાપ-અનત છે. આવા પુણ્યને તારે અનધ-પાપ રહિત રાખવું ઘટે છે. તારા આ અમર્યાદિત પુણ્ય પ્રવાહને આ હિંસા આ કુરતા અને આ ધ્વંસથી શા માટે છું કલંકિત કરી રહ્યો છે ? દાન સાથે દયાને મેળવ અને એના ફલથી મલતી ચિત-શાંતિને પ્રાપ્ત કરી લે. તારા જેવો પુણ્યશાળી

રાગ તો આ દિવસ બંધ કરશે તો આવા યજ્ઞદાતા ઇન્દ્રપદને પામશે. અને એથી આગળ વધીને અનેક જન્મોના સત્કર્મો કે તપોમયે ન મળતા મોક્ષપદને પણ લઈ શકશે. તારા જેવા પુણ્યમાને આવું ધોર પાતક કરવાનું યોગ્ય નથી. તારા કલ્યાણ માટે તું સવેળા જાગૃત થઈ જ તારા પરાક્રમોનું છું ક્ષમાથી વધારે દીપાવી શકશે. નારી કીર્તિ સદાકાળ જગતમા અમર રહી જશે’ આરિયક ઋષિના આ વચનો રાગ ધ્યાનપુર્વક સાંભળી રહ્યો.

એના સૌમ્ય ઉપદેશથી એણે આ મહા હિંસા બંધ કરી. બાણેજે મોસાળને ખરે ટાણે આકૃતમાથી ઉગારી લીધું. આરિયક ઋષિના પ્રયત્નથી જ અનાદિથી-વશપર પરાથી ચાલ્યું આવતું આ વેર નષ્ટ થઈ આ જે મહાગતિઓ વચ્ચે સંધિ થઈ. આર્યો અને અનાર્યો હવે ભારતવર્ષમા સંપીને બાઇચારાથી રહેવા લાગ્યા. હિંસક યુદ્ધની ઉપર આરિયકની અહિંસા અને ક્ષમાએ અંતે વિજય મેળવ્યાનું આ પુરાણપ્રસિદ્ધ ઐતિહાસિક અમર દૃષ્ટાંત છે.

વેદો માટે ખાસ ઉપયોગી વિઝિટ એગો મુંદર અને મજબૂત

ખાસ ઉચા ચામડામાથી બનાવેલી વિઝિટ એગો આજ નાની સાઇઝ ૨૪ બાઇલી બે કૂમ કિમત રૂ. ૧૦, ૪૮ બાઇલી મોટી મુંદર બેગના રૂ. ૩૫ આ બેગ વેદો માટે ખૂબ ઉપયોગી છે.

ખરદીય રસાયન માટે લોહ ખરલો

બરમ, રસ, રસાયન બનાવવાના લોખંડના ખરલો જ ઉપયોગી હોય છે આ ખરલો ટકાઉ અને ઉપયોગી નીવડે તેવા છે બે ભત્તની સાઇઝમા તૈયાર કરવામા આવ્યા છે

નં. ૧ લંબાઇ ૧૭, ઉચાઇ ૧૦, વજન રતલ ૩૫ કિમત રૂ. ૨૧

નં. ૨ „ ૧૩.૫, „ ૭, „ રૂ. ૧૪

પોસ્ટેલ પેડીંગ જુદું પડશે

સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી

૩૭૫ કાલબાદેવી,
મુંબઇ, ૨

કલોમ — નિર્ણય

આયુર્વેદીય વાંગમયમાં કોઇ કોઇ શબ્દના અર્થનો નિશ્ચય હજુ સુધી થયો નથી. અને એને લઈ આયુર્વેદ શિક્ષણ ક્ષેત્રમાં અનેક વિચાર પ્રવાહો વહેતા થયા છે. ઉદાહરણ તરીકે ધમની એટલે રક્તવાહિની એમ માનનાર એક પક્ષ છે ત્યારે ધમની એટલે Nerve નર્વ માનનાર બીજો પક્ષ છે. અને આ બુદ્ધિ પક્ષોને લઈ આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં કંઈક ગોટાળો હોય એમ લાગે છે. આ ધમનીવાદ પ્રમાણે કલોમવાદ પણ લગભગ ૪૦-૫૦ વર્ષોથી ચાલુ છે. કલોમ એટલે પિત્તાશય, કલોમ એટલે ફેફસાં અને તાલ્વસ્થલાગ, કલોમ એટલે અગ્નાશય (પેન્ક્રીઆઝ) આમ અનેક વિચારો આપણી સમક્ષ છે. આ મતભેદના કારણોનો વિચાર ટુંકમાં નીચે પ્રમાણે કરી શકાય છે.

મતભેદના કારણો

આ મતભેદ ઉત્પન્ન થવાના કારણો ટુંકમાં આ પ્રમાણે છે.

૧ ઉપલબ્ધ ગ્રંથોનું અપૂર્ણ વર્ણન.

૨ પ્રત્યક્ષ શવચ્છેદનનો અભાવ

૩ કોઈ પણ વસ્તુ જોવામાં શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિનો અભાવ.

આયુર્વેદીય ઉપલબ્ધ ગ્રંથોમાં શારીર વસ્તુનું વર્ણન અત્યંત ત્રુટિત છે. ચરક સુશ્રુત અને વાગ્ભટ ગ્રંથોમાં શારીર વિષયક વિસ્તાર સુત્રમય અને ખુબ ત્રોટક છે. તેજ રીતે પરસ્પર વિરોધી વચનોનોમાં એકજ શબ્દ આધારરુપે વપરાયેલ છે. ઉદાહરણ ધમની અને સિરા. હૃદયમાંથી ધમનીઓ નીકળે છે એમ કહ્યું છે. અહીં શબ્દોના અર્થનો વિચાર ન કરતાં શબ્દ યોજના કરવામાં આવી છે અને તેને લઈને ગોટાળા થાય છે. અહીં હૃદય શબ્દથી ક્યું અવયવ લેવું એનું વિસ્તૃત વિવેચન

સ્પર્શચાર્ય

વૈષ્ણવ નૃસિંહાચાર્ય આગેવાડીદર
હોઈ વૈષ્ણવર્ગ મૂંઝવણમાં પડી ગયેલ છે. આજ રીતે કલોમ સંબંધી વર્ણન પણ પૂર્ણ નથી તે માટે નિમ્ન સુત્રો જુઓ.

“ક્લોમનો હયામશયસ્થત્વાત્” ન્યાયચંદ્રિકા સુ. નિ. ૧/૨૩. પાન ૨૬૧.

“તસ્ય દક્ષિણતઃ ચક્રતક્લોમચ” સુ. શા. ૩૧. પાન ૨૫૮.

“ક્લોમ કાલચંડાદધસ્તાન્ સ્થિતં દક્ષિ પાર્શ્વસ્થં તિલકં પ્રસિદ્ધમ્” સુ. નિ. ૯ ૬૬૩ પાન ૩૮૩.

“લદકવહે દ્વે તયોર્મૂલં તાલુક્લોમ ચ”
કલોમ અવયવ આમાશયસ્થ છે તેમ ન્યાય ચંદ્રિકાકારનું માનવું છે ત્યારે ૬૬૩ માને છે કે કલોમ ચક્રતલી નીચે છે. અને તિલક કહે છે સુશ્રુતે ઉદકવહ સ્ત્રોતોનું મૂળ કલોમ અને તાલુ કહયા છે. પણ તે ક્યાં

એનો ખુલાશો કર્યો નથી. ન્યાયચંદ્રિકાકાર અને ૬૬૩એ સ્થાનનિર્દેશ કર્યો હોય તો પણ આકાર સંબંધી અને તેની આસપાસ ઇંદ્રિયો નો સંબંધ દાખવ્યો નથી. અને એટલે જ કલોમ એટલે કયો અવયવ એ આજ સુધી વૈધો દાખવી શક્યા નથી.

આર્યોએ શરીરસ્થ અવયવોનું જ્ઞાન યજ્ઞ સંસ્થા (પ્રાણાલિકા) માથી પ્રાપ્ત કર્યું છે યજ્ઞમાં બકરાનો હવન દ્રવ્ય તરીકે ઉપયોગ કરવાની પ્રથા પ્રાચીન કાળથી ચાલુ હતી. બકરાને કાપી તેના અંગોપાંગ હવન કરવામાં આવતા હોઈ આર્યોને શરીરસ્થ બાહ્ય અને અંતર્ભાગના અંગોપાંગનું જ્ઞાન થયું છે. એટલે વેદ અને ઉપનિષદોમાં શરીરસ્થ અંતર્ભાગના અંગોપાંગનું વિસ્તૃત વર્ણન લખેલું આજ પણ મળે છે. યજ્ઞપ્રાણાલિકા લગભગ બુદ્ધકાળ પર્યંત ચાલુ હતી. બુદ્ધ પછી આ

સંરક્ષા હુપ્ત થઈ એટલે આજે પણ શરીરરથ અંગોપાંગનું પ્રત્યક્ષ દર્શન વૈદ્ય કે સામાન્ય જનતાને થતું નથી. આ પરિસ્થિતિને લઈ શરીરરથ અવધવોનું જ્ઞાન હુપ્ત થાય છે. વૈદ્યોએ જાતનપૂર્વક અંગોપાંગનું જ્ઞાન જાતન કરી જાળવવું થટે એમ કાંઈ કહે તો એના ઉત્તરરૂપે તે વળતે અહીંસાનો હિંસક સવાર હોઈ શનિવચ્છેદન પ્રથા પણ હુપ્ત થઈ. શન્ય-તંત્ર કરમાવા લાગ્યું. અશોકે પોતાના રાજ્ય વહીવટમાં શત્રુચક્ર્મ કરનારને કેદ કર્યા અને આયુર્વેદના એક મહત્વના અંગનો વિચ્છેદ થયો. આ રાજકીય પરિસ્થિતિને લઈ વૈદ્યો માટે શરીરના અંગોપાંગનું જ્ઞાન પરંપરાદ્વારા જાળવવું મુશ્કેલ થયું. અને એટલે જ આજના ઉપલબ્ધ ગ્રંથોમાં શરીર વિષયક વર્ણન તુટિત, અપૂર્ણ એવું લખાયલું છે. અને એ તરફ વૈદ્યવર્ગે લક્ષ્ય આપવું જરૂરી છે.

વસ્તુનિષ્ઠ દૃષ્ટિકોણની જરૂર શાસ્ત્રમાં ન હોય તો પણ વ્યવહારમાં અત્યંત ઉપયોગી છે. એટલે વસ્તુ નિષ્ઠ દૃષ્ટિકોણની સામાન્ય વ્યાખ્યા શું કરવામાં આવી છે તે પણ જોઈએ.

“જે પરિસ્થિતિમાં કે પ્રશ્નનો આપણે વિચાર કરવાના છીએ તેના જ પ્રભાવ આપણા મન પર ન પડવા દેતા, પૂર્વગ્રહ દૂષિત ન થતાં કે લાવના વિવશ ન થતાં જે છે તેનો જેવી હોય તેવી સ્થિતિમાં વિચાર કરવો.” આને વસ્તુનિષ્ઠ વિચારવિવેક કહે છે.

આ વ્યાખ્યા પ્રમાણે કલોમનો વિચાર કરી તેનો યોગ્ય નિર્ણય કરવા આપણા માટે જરૂરી છે. આયુર્વેદમાં કલોમ એ માસપિંડ કહેલ છે. યકૃત પ્લીહા એ માંસ ગ્રંથિઓ છે અને હૃદયની જમણી આંત્રુ યકૃતની નીચે છે એવું વર્ણન આયુર્વેદમાં મળે છે. આ વર્ણનમાં સામાન્ય પણે કલોમનું સ્થાન અને તેનું સ્થુલ સ્વરૂપ દર્શાવેલ છે. તે ઉપરથી આ ઉપાંગ ક્યાં છે અને કેવા સ્વરૂપનું છે. તેની કેદપના કરવી શક્ય છે. હમણાં કેટલાક

વૈદ્ય અને ડોક્ટરોએ કલોમ એટલે પિત્તાશય કહેલ છે. કાંઈ વળી શ્વામનદિકા કહે છે આ માટે વસ્તુ વરક જેવાનો તેમનો દૃષ્ટિકોણ જુલભરેલો છે એમ કહેવું પડશે. આ બંને ઉપાંગો માંસગ્રંથિઓ નથી અને યકૃતની નીચે નથી. આ પ્રમુખ બાબત તેઓએ વિચારેલ નથી તેથી આ વાદ ૪૦-૫૦ વર્ષો સુધી ચાલુ રહ્યો છે. કેટલાક ટીકાકારોએ કલોમની વાસ્તવિકતા તરફ દુર્લક્ષ્ય સેવ્યું છે. ઉદાહરણુ ડલ્હણે કલોમને તિલક કહેલ છે. (દક્ષિણ પાશ્વર્ગ્ય તિલક પ્રસિદ્ધમ) ડલ્હણે અહીં વાસ્તવિકતાનો વિચાર કર્યો નથી. કલોમ તિલક જેવો નહીં પણ હળ સરખો છે એ આગળ પર વિવચનમાં આવશે. યકૃત નીચે તિલક જેવો અવધવ પિત્તાશય છે તેને તિલક એવું નામાભિધાન આપવું થટે છે. ડલ્હણના વખતમાં શવચ્છેદનનો અભાવ હશે એ આના પરથી અપ્પ જણાય છે. એટલે તે ગોટાળામાં પડે છે. આ રીત પ્રમાણે ડલ્હણ સરખા ટીકાકાર જ્યારે જૂલ કરે છે તેમાં વસ્તુનિષ્ઠ દૃષ્ટિકોણનો અભાવ જ મુખ્યત્વે છે.

આ ટીકાકારોએ (ડલ્હણ વગેરે) પ્રાચીન વાગ્મય પ્રત્યે દુર્લક્ષ કેમ કર્યું તે જોઈએ, કલોમનું વર્ણન પ્રાચીન આર્યગ્રંથમાં ક્યાંય છે કે? આનો વિચાર તેઓએ કરેલ નથી. કાંઈ કાંઈ ઠેકાણે ટીકાકારોએ પ્રાચીન વાગ્મય તરફ લક્ષ્ય આપી તેન સભર પણે બનાવેલ છે પરંતુ કલોમ બાબત જ દુર્લક્ષ્ય સેવાઈ તેવી સભરતા આવી નથી. કલોમ શબ્દ રૂગ્વેદ અને અર્થવર્વેદમાં અનેક ઠેકાણે આવેલ છે. અને અહીં કલોમ સંબંધી શું વિવેચન કરેલ છે એ જો આપણે જોઈએ તો આપણને સહજ લાગશે કે આ પ્રશ્ન ઉકેલી શકાય તેમ છે. માટે વાચકો સમક્ષ મૂકું છું. જુઓ અર્થવર્વેદમાં કહેલ છે :

“હૃદયોત્તે પરિક્લોમ્નો હલીકળાત્પાદર્વામ્યામ્”

“યક્ષ્મં મતસ્તમ્યાં લૈસ્તે! યક્ષ્મસ્તે વિરુદ્ધામસિ”

અ. વદ, અનુ. ૫, દિ. ૨૬.

આ રૂપા ઉપર સાયનાચાર્યે આગળ ઉપર શું લાખ્ય આપેલ છે તે જાણો છો ? એ લાખ્યનો અર્થ થાય છે કે કલોમ એ હૃદય સમીપરથી માંસપિંડ હલ પ્રમાણે હોઈ તેને હલીક્ષુ કહેલ છે. આ પિંડ બન્ને પાશ્વોમાં દક્ષિણોત્તર પ્રસરેલ છે અને બન્ને બાજુના વૃક્કો વચ્ચે છે. કિંવા પિત્તાધાર પાત્રની નજીક છે. અને ડાબી બાજુ રચેનપત્ર પ્રમાણે હોઈ પ્લીહાથી સંલગ્ન છે. અને જમણી બાજુ યકૃતની નીચે છે.

આ વર્ણન પ્રમાણે કોષ્ટમાં કયા ઉપાંગ મળે છે તે જોવું પણ આવશ્યક છે. તે સિવાય માત્ર કલ્પના કરતાં રહેવું ભૂલભરેલું છે. એટલે શવવિચ્છેદન કરી જોવું જોઈએ એમ લાગ્યું છે. ઉપર સાયનાચાર્યનું લાખ્ય મારા હાથમાં કેમ આવ્યું એની માહિતી ટુંકમાં વાચક સમક્ષ મૂકું છું.

મુંબઈ રાજ્ય અન્વેષણ સમિતિએ શારીર સંજ્ઞા નિશ્ચય માટે એક પરિષદ દિનાંક ૪-૫-૫૬ ના રોજ બોલાવી હતી. તેમાં અનેક વિદ્વાન વૈદ્ય આવ્યા હતા. તેમાં શ્રી ગોપાળ શાસ્ત્રી ગોડબોલ પણ હતા તેમની પાસે શારીર વિષયક પ્રાચીન વાંગ્મયમાં શારીર વિષયક નોંધો હતી તે મને જોવા મળી. એમાં ઉપરનું વર્ણન મળ્યું. અન્વેષણ સમિતિએ શવવિચ્છેદનની સગવડ કરી હતી. એટલે ઉપર રાકત વર્ણનનું તાણું મેળવવાનું અને કલોમ એટલે પેંક્રિયા એમ કહેવા કારણ મળ્યું.

સ્વ. વૈદ્ય હરિપ્રન્નજીએ ઉપરનો સાયનાચાર્યનો ઉતારો 'રસયોગસાગર'ની પ્રસ્તાવનામાં આપેલ છે. પરંતુ તેમને કલોમ એટલે પેંક્રિયાસં એમ નક્કી નથી લાગ્યું. તેમણે પણ કલોમ એટલે પિત્તાશય લખેલ છે. આનું કારણ શવવિચ્છેદન ન કરતાં તેમણે કેવળ તર્ક કર્યો છે.

શારીર સંજ્ઞા નિશ્ચિતીકરણ પરિષદમાં શવવિચ્છેદનનું કાર્ય ચાલુ હતું. શવવિચ્છેદન વૈદ્ય ગ. વિ. પુરોહિત કરતા હતા. તેમને ઉપરના ઉતારા પ્રમાણે કયા ઉપાંગ મળે છે તે મને બતાડવાની વિનંતી કરી. તેમણે મારી વિનંતિ સ્વીકારી તે પ્રમાણે શવવિચ્છેદન કર્યું.

સાયનાચાર્યે વર્ણન કર્યા પ્રમાણે આ ઉપાંગ આંતરડા કાઢ્યા બાદ ઉદરનો આંગળના ભાગના આકારનું દેખાવા લાગ્યું. આ ઉપાંગ બન્ને પાશ્વોમાં વૃક્કહૃદયની વચ્ચે ડાબી બાજુ પ્લીહાથી સંલગ્ન અને જમણી બાજુ યકૃતની નીચે સુધી પ્રસરેલું જણાયું. તેમજ યકૃત પાસે તેના ભાગ આગળ બન્ને પિત્તાધાર પાત્રો પણ મળ્યા. એક પિત્તાશય અને બીજું યકૃતના ડાબા ખંડમાંથી આવનાર પિત્તનલિકા.

કલોમ પિંડનો આકાર ખિલકુલ આખે-હુખ હળ જેવો છે. યકૃત પાસેના ભાગ હળની ડોક જેવો લાગે છે. ડોકમાંથી હળને એક લકીર જોડેલી હોય છે તેમજ કલોમના ડોકમાં એક લકીર આકારનો ભાગ જોડાયેલ હોય છે. આ ભાગને કલોમનો કંઠભાગ કહેવામાં હરકત નથી. આ રીતે કલોમ ઉપાંગ કોષ્ટના યકૃત નીચે બન્ને પાશ્વોમાં કિંચિત ઉન્નત એવું મળે છે. એટલે કલોમ એટલે આધુનિક વૈદ્યનું પેંક્રિયાસ કહી શકાય તેમ છે.

સમાનવાયુની પ્રથમન ક્રિયાથી પ્રજ્વલિત થયેલ દેહોષ્મામાંથી રકતનું પચન થઈ કિંચિત ઉન્નત એવું પીંડ તૈયાર થાય છે તેને કલોમ કહે છે. (અષ્ટાંગ સંગ્રહ શારીર) શવવિચ્છેદન કરતાં તેનું ઉન્નત સ્વરૂપ સ્પષ્ટ દેખાય છે. કલોમ અવયવ રકતધાતુમાંથી બનેલ છે તેની પ્રતીતિ આપણને જોવા મળે છે. જો કલોમ અવયવને જોરથી માર લાગે તો પુષ્કળ રકત-સ્રાવ થાય છે અને તે બંધ થતો નથી.

કલોમ વિકારોનું વર્ણન આયુર્વેદમાં પુષ્કળ નથી, કલોમની વિદ્રધિ થાય છે એટલું જ લખ્યું છે. આધુનિક વૈદ્યકમાં પણ કલોમના વિકારો થોડાં મળે છે. કલોમ વિકૃતિથી મધુમેહ-મીઝી પેશાબ થાય છે એવો અર્વાચીન વૈદ્યકનો મત છે. બીજા થોડા વિકારોનું વર્ણન છે. એ પરથી કલોમ અવયવ બહુ વિકૃત નહિ થતું હોય તેમ લાગે છે, આયુર્વેદ સિવાયના વાંગ્મયમાં કલોમના વિકારો નીચે પ્રમાણે મળે છે.

‘સમાનો વિપમાર્જીર્ણીતસંકીર્ણ મોજનૈઃ ।’

‘કરોત્યકાલશયન જાગરાચૈવ દૂષિતઃ ।’

‘શૂલગુલ્મપ્રહૃષ્ણાદીન્ યદ્વૃત્તકલોમાધ્યાન્યાદાન્ ॥’

ગુરુડ પુગલ્ય આયુર્વેદ સંહિતા.

અર્થાત્ વિપમાશન, શીતાહાર, અદ્ય-
આહાર, અકાળે નિદ્રા, જાગરણ, આ કારણથી
દૂષિત થયેલ સમાનવાયુ થળ ગુદમ, ગ્રહણી
વગેરે કરે છે આ વિકાર યદ્વૃત્ત અને કલોમને
આશ્રયે થાય છે. આ કેકાણે શુભ ગુદમ
વગેરેની સંપ્રાપ્તિ અપ્રત્યક્ષપણે કહેલ છે.

આ વિકારોમાં અગ્નિને પ્રબલિત કરનાર
સમાન વાયુ પ્રકુપિત થાય છે. અને ત્રણે
વિકારોમાં જે ચિકિત્સા કરવાની છે તેમાં
કેવળ વાયુનાશક ચિકિત્સા કરવાની છે તેમાં
પણ કેવળ વાયુનાશક દ્રવ્યની આવશ્યકતા છે.
ગ્રહણી વિકારમાં પર્પટી વાપરવાની પ્રથા
છે. આ કદપ સાથે ઘીનું અનુપાન કરવાની
પ્રથા પરંપરાથી રૂઢ છે. તે અત્યંત યોગ્ય છે.
અતે દિગ્વાષ્ટક જે વાતગુદમમાં કહ્યો છે તેનું
અનુપાન પણ ઘી અને જાન પણ યોગ્ય કહેલ
છે. અહીં વાયુ એટલે સમાનવાયુ કહેલ છે.
શુભ, ગુદમ અને ગ્રહણી એ વિકારોમાં અગ્નિ-
માઘ ઉત્પન્ન થાય છે તેમાં પિત્ત ક્ષીણ હોય
છે એટલે આગનેય દ્રવ્યો સાથે ઘી જેવા વાત-
નાશક દ્રવ્યો યોગ્યવાં.

કલોમની ઉત્પત્તિ રક્તધાતુમાંથી થઈ છે
તેમ અષ્ટાંગસંગ્રહકારનું કહેવું છે. જેમ યદ્વૃત
પ્લીહા રક્ત જ છે તેમ કલોમ પણ છે. પણ
સુશ્રુતે કલોમ રક્ત જ એમ કહ્યું નથી. યદ્વૃત
અને પ્લીહામાં પિત્તનું વાસ્તવ્ય હોય છે એમ
પણ ક્યાંય ઉલ્લેખ મળતો નથી. ઉલ્લટ
વાગ્બટમાં કલોમમાં કદ્દ હોય છે એમ કહ્યું
છે. કલોમ એટલે પેન્ક્રિયાઝ એમ સ્વીકારી
ખાદ ત્યાં કદ્દ છે એમ કહી શકાય નહીં. આમા-
શય એ કદ્દનું રચાન કહ્યું છે. આમાશયમાં
જેમ કદ્દસ્ત્રાવ છે તેમ પિત્તસ્ત્રાવ પણ થાય છે.
આજ પ્રમાણે કલોમમાં પણ પાણી જેવો

સારીય સ્ત્રાવ થાય છે. આ સ્ત્રાવ કદ્દપિત્તનો
હશે એમ માનવું પડશે આ કલોમમાંથી
વહેનાર સ્ત્રાવ અન્ન પાચન કરે છે મારે જ
એને અગ્રાશય કહેલ છે. ઘણા વિદ્વાન વૈદ્યો
તિલ એટલે કલોમ કહે છે. તિલનો અર્થ
કપાળ પર હમાવેલ તિલક જેવો થાય છે.
કલોમ ઉપાંગ તિલક જેવું નથી. એ ઉપરના
વિવેચનથી સદ્ગત લક્ષ્યમાં આવશે. કલોમનું
અથર્વવેદમાં વર્ણન તિલક જેવું નહીં પણ
દળ જેવું આપેલ છે, અને તે શવપિ-
ચ્છેદનમાં તિલક જેવું દેખાતું પણ નથી
ત્યારે તિલક કયા અવયવે કહેલ હશે? તેનો
વિચાર આપણે કરીએ.

શારંગધરે કલોમ ઉપર તિલક છે એમ
કહેલ છે ‘તસ્યોપરિ તિલ્લેયમ્’ તો કયો અવયવ
હોઈ શકે એનો પ્રાત્યક્ષિક જોઈએ તો કયો
અવયવ છે તે દેખાઈ આવશે. કલોમ એ
દક્ષિણોત્તર પાર્શ્વમાં વિધ્યાદ્રિ સરખો ઉદગા
આડો પથરાયેલ છે ત્યાંથી જમણી બાજુએ
જે ભાગ તિલક સરખો છે તે પિત્તાશય છે.
ગુદાર્થ દીપિકાકાર કહે છે ‘તસ્યામ્બાશયો
પરિતિલે પાચક પિત્તં હેયમ્’ આ પરથી નક્કી
કરી શકાય છે કે તિલ એટલે કલોમ નહીં
પણ પિત્તાશય છે.

આ વિવેચન પરથી સ્પષ્ટ અને છે કે
કલોમ એટલે પેન્ક્રિયાઝ અર્થ લેવો ઘટે છે.
આની કલ્પના વાયકને સ્પષ્ટપણે આવી શકે
આ પછી વૈદ્યો જે પ્રત્યક્ષ અને શાસ્ત્રનો મળ
કરશે તો આયુર્વેદનો ઇતરવાદ ધમની સિરા-
વાદ સુલભપણે ઉક્તશે એમ મને લાગે છે.
વૈદ્યધર્મ આયુર્વેદેતર પ્રાચીન વાંગમય તરફ
લક્ષ્ય આપી વિચાર કરવો ઘટે છે. અને તેમાં
આયુર્વેદને ઉપયોગી વિચાર આત્મસાત કરવા
ઘટે છે. અને તેજ રીતે કાઢ પણ વાદ દૂર
કરવા વૈદ્ય બંધુઓને વરવુનિષ્ઠ દૃષ્ટિકોણ
સામ્યે ઘટે છે એમ જરૂરી લાગે છે. આ
સુચના આપી મારા વિચાર વૈદ્યબંધુઓ સમક્ષ
મૂક્યા છે તેનો સ્વીકાર કરવો એવી પ્રાર્થના છે.

હરીતકી—હરડે

લેખક :
શ્રી જટુભાઈ વૈદ્ય (મોટાદ)

આયુર્વેદના આદિ પુરૂષ બ્રહ્મા ગણાય છે. આયુર્વેદનું જ્ઞાન વેદો જેટલું જ સનાતન છે. આયુર્વેદના જ્ઞાનની પરંપરા આ જગત ઉપર આ સૃષ્ટિના રચનાર બ્રહ્માથી ઉતરી આવેલી છે. એટલે દેવવૈદ્યો-અશ્વિનીકુમારો પણ બ્રહ્મા પાસેથી જ આયુર્વેદ શીખ્યા છે એટલે એક વાર દેવવૈદ્યોએ બ્રહ્માને હરીતકી-હરડેની ઉત્પત્તિ વિષે પુછતાં તેમણે જણાવ્યું કે- 'જ્યારે સ્વર્ગમાં બેસીને ઈન્દ્રરાજ દેવોને સાથે અમૃતનું પાન કરી રહ્યા હતા ત્યારે એનાં થોડાં ટીપાંઓ પૃથ્વી ઉપર પડી ગયાં. એમાંથી હરડે ઉત્પન્ન થઈ છે.' આ રુપક કથાનો સાર એ છે, કે હરડે એ દુનિયા ઉપરની અમૃતપ્રલય ઔષધિ છે. એને આયુર્વેદે અમૃતની ઉપમા આપેલી છે. વળી એમાં ખારા રસ સિવાય ખીજ પાંચેક રસો છે. જેમાં વધારેમાં વધારે રસો હોય એવી ઔષધિઓ શરીરમાં વાતપિત્તાદિ ત્રણેય દોષો સાથેય ધાતુ યોગી સામ્યાવરથા જળવીને શરીરને વ્યાધિ-મુક્ત રાખી શકે છે અને યૌવન ટકાવી-વૃદ્ધાવરથા અટકાવી દીર્ઘાયુષ્ય આપે છે. હરડેમાં પાંચ રસો હોવાથી એ પંચરસા કહેવાય છે. એમાં મધુર, અમ્લ, કટુ-ટીપો, તિક્ત-કડવો અને કષાય-તુરો એમ પાંચ રસો છે. એનામાં ફક્ત એક લવણ-ખારા રસનો અભાવ છે.

એજ રીતે લક્ષણમાં પણ ખાટા સિવાય ખીજ પાંચ રસો છે માટે એનું નામ રસોન કહેવાય છે. એની ઉત્પત્તિ પાછળ પણ આવી જ રૂપક કથા છે.

કહેવાય છે કે : 'યસ્ય નાસ્તિ ગૃહે માતા તસ્ય માતા હરીતકી'

ભાવાર્થ : 'જેના ઘરમાં માતા નથી, એને માટે જનેતાની ખોટ પુરનાર હરીતકી-હરડે છે.' કહેવાનો આશય એ છે કે હરડેનું સેવન માતાના ધાવણ સમું છે અને જન્મથી જ

ઉપયોગી છે. વળી માતાનું કાર્ય શું ? પોષણ આપવાનું-જીવાડવાનું, માતા તો ધાત્રી છે અને અન્નપૂર્ણા છે. નાના બાળકને ધવરાવીને -ધાત્રી બનીને પોષણ કરે છે. અને મોટી ઉમ્મરે આપણું ઘરમાં અન્નપૂર્ણા બનીને રસોઇ કરીને-જમાડીને પોષણ આપે છે અને જીવાડે છે.

હરડેનું મોટું પાનખર વૃક્ષ ઉત્તર હિન્દુસ્તાનમાં કુમાપુત્રથી બંગાલા સુધી અને દક્ષિણમાં એક હજારથી ત્રણ હજાર ફીટની ઉંચાઈ સુધી બહુ જોવામાં આવે છે. વળી બ્રહ્મદેશ, સિલોન અને મલાયામાં પણ થાય છે. મદ્રાસ ઇલાકામાં તેમજ જંગલોમાં તે સાધારણ છે. કેઝબુરમાં તે ઝાડ મોટા કદનું થાય છે. કાનડા તથા મુંદાના ઘાટમાં ગંજમ, ગમસુર અને ગોદાવરીના પ્રદેશમાં પણ થાય છે. મુંગઈ ઇલાકામાં ઉંચા જંગલોમાં અને ઘાટ પાસે તે સાધારણ ઉગે છે. નથા બેલગામ અને કાનડાના ઘાટમાં અને સાતપુડાના ઉંચા પ્રદેશમાં તે બહુ ધાય છે. કાઠિયાવાડમાં ગિરનાર અને ઘરડાના પ્રદેશમાં હરડેનાં ઝાડ જોવામાં આવે છે.

એનાં પાંદડાં બહુધા ચરકુસીને મળતાં થાય છે, હરડેનાં ફળને હરડે કહેવામાં આવે છે. અને એનો દવા તરીકે ઉપયોગ થાય છે. હરડે જ્યારે કાચી હોય છે ત્યારે એનો રંગ લીલો હોય છે. પછી એનો રંગ પાકે છે ત્યારે પીળાશ પડતો કે કાળાશ પડતો થઈ જાય છે.

પ્રાચીન આર્યવૈદ્યોએ એની આમૃતિ, વજન, લક્ષણ અને ગુણધર્મ ઉપરથી એના લુદ્ધ જુદા સાત ભેદો પાડેલા છે.

વિજયા, રોહિણી, પુતના, અમૃતા, અભ્યા જીવંતી અને ચેતકી એવાં નામો આપેલાં છે. પરંતુ એ સઘળી જનો અત્યારે તો મળી

રાકની નથી. અત્યારે મુખ્યત્વે પ્રાયઃ વિજયા
ગતિની હરડે મળે છે. કે જેનો આકાર
તુલકા જેવો-એટલે એક છેડેથી પહોળા-મોટી
અને બીજે છેડેથી લાંબી અને સાંકડી અને
પાછી ઉપર જતાં સહેજ ગોળાકાર લેતી પહોળા
મતલબમાં લંબગોળ આકૃતિની હોય એ
'વિજયા' કહેવાય છે. જેની ઉપર પાંચ
રેખાઓ-દાંસીયાઓ હોય તેનું નામ 'અબધા'
હરાવવામાં આવ્યું છે. જેનો આકાર ગોળ
હોય એને 'રાહિણી' કહેવામાં આવે છે, જે
કદમાં નાની, ઉપરની છાલ પાતળી અને
અંદર ઢળાયો મોટો હોય એ 'પુતના' તરીકે
ગોળખાય છે. જે હરડેમાં છાલનો દળ વધારે
અને ઢળાયો બહુ જ નાનો એનું નામ 'અમૃતા'
પાડવામાં આવ્યું છે. જેનો રંગ સોના જેવો
પીળો હોય એટલે કે જે પીતલથી હરડે હોય
એનું નામ 'જીવંતા' હરાવ્યું છે અને જેની
ઉપર ત્રણ રેખાઓ હોય એવી હરડેને 'ચિતકી'
કહે છે.

આ રીતે સાતેય ગતિની હરડેનું વર્ણન
અને પરિચય છે. પણ પ્રાયઃ વિજયા ગતિની
લંબગોળ આવે છે એ જ સામાન્યતઃ અત્યારે
મળે છે અને વપરાય છે. વળી સુધા વિનાની
એટલે કે ન્યારે ઝાડ ઉપર લીલી હોય ત્યારે
પંખીઓએ યાંચ મારીને ટેવેલી ન હોય અને
એનો રસ ન જરી ગયો હોય એવી હરડે
વાપરવી એ વધારે ફાયદાકારક છે.

દયામાં હરડેની ઉપરની છાલનો જ ઉપ-
યોગ થાય છે. એનો ઢળાઓ નકલી છે માટે
એને તો ફાડીને નાંખી દેવાનો હોય છે. હર-
ડેની છાલને હરડેદળ કહેવામાં આવે છે.

સામાન્ય રીતે આયુર્વેદમાં બે તોલાના
વજનવાળી હરડેની છાલ વાપરવાનો નિયમ
છે. છતાં ઓછામાં ઓછી એક તોલાના
વજનવાળી હરડે હોય તો પણ ચાસે અને

એમાં ઢળાયો નાનો અને દળ વધારે એવી એ
હોવી જોઈએ.

બહુ મોટા વધારે વજનની હરડે લેવામાં
છેતરાઈ જવાનો ભય છે. કૃત્રિમ બનાવટી-
નકલી માલ થાય છે. મોટી હરડેનો ઘણો
મહિમાં હોવાથી એમાં દગો થાય છે.

નાની હરડે અથવા ક્ષિમેજ કે હરડાં-
જે ફક્ત રંગવામાં જ રંગ બનાવવામાં જ
વપરાય છે એની છાલના બુકામાં ચુંદર જેવો
ચીકણો પદાર્થ મેળવી ઢળાયો ઉપર એ માવાને
ચોપડી એના થર ઉપર થર ચઢાવી બરાબર
રેખાઓ પાડીને અસલી-સાચી હરડે જેવી
જ આકૃતિ નકલી હરડે બાંધનારાઓ બનાવે
છે કે ભલભલા ગણકારો પણ છેતરાઈ જાય.
આવી હરડે-લગભગ પાંચથી દસ તોલાના
વજનની પણ બનાવી વેચે છે અને મોટે
માત્રા દામ ધરાકે ખાસેથી પડાવે છે. સાચી
અને નકલી હરડે પાસે રાખી હોય તો પણ
ખજર ન પડે એવી આબેદુબ બનાવી ગણ-
નારા જોયા છે-પણ જો આવી નકલી હરડેને
પાણીમાં નાખી ખુબ ઉકાળવામાં આવે તો
પછી વીખાકેને છુટા પડી જાય છે. એને
લાંબી જોવાથી તરતજ ખજર પડી જાય છે
કે આ બનાવટી હરડે છે. માટે દરેક જણ
મોટી હરડે વાપરવાનો મોદ ન ગમતાં
જોઈએ. નાનામાં નાની એક તોલાવાળી અને
મોટામાં મોટી બે તોલા સુધીના વજનની
વાપરવી અને એમાંથી સારો ફાયદો થાય છે.
બાળકને ઘસીને પાવામાં પણ બે તોલાવાળી
હરડે બરાબર ગણાય.

અત્યારે ગાંધીએને ત્યાં જે હરડે મળે છે
જે લંબગોળ-તુલકા જેવી વિજયા ગતિની
જ મોટે ભાગે હોય છે. સિરાય એમાં કેટલીક
ગોળ, કેટલીક પીળા રંગની કે કાળા રંગની
અથવા ત્રણ રેખાવાળી કે પાંચ રેખાવાળી

પણ જોવામાં મળે છે ખરી. વળી જે હિમેજ તરીકે ઓળખાય છે એ બાળ હરડે જ છે. ઝાડ ઉપરથી જે અપકવ ખરી જાય છે એ હિમેજ તરીકે વપરાય છે. જેમ આંખા ઉપરથી ખરી ગયેલ નાનાં મરવાં ખાકઠી તરીકે બજારમાં મળે છે તેમ આ હિમેજ બાળ હરીતકી-કે જે શિવા કહેવાય છે એ પણ કોષ્ટશુદ્ધિ માટે વપરાય છે. એનાથી વિરેચન થાય છે. આ હિમેજ હરડે કરતાં ગુણમાં ઉતરતી છે.

જે કેવળ રંગવાના જ કામમાં વપરાય છે તે હરડાં કે જે બહુ નાનાં હોય છે-ગોળ આકૃતિનાં આવે છે અને એની ઉપરની જાલ બહુ જ પાતળી હોય છે એ હરડાં કદિ પણ ખાવાના કામમાં દવા તરીકે વાપરવાં નહીં.

અલબત્ત એ હરડાંની જાલનો કાગળો કરવામાં કે આંખો ધોવા માટે ત્રિક્ષણમાં ઉપયોગ કરવામાં હરકત નથી અને આયુર્વેદમાં ઉપર જે સાત જાતિઓ હરડેની ગણાવી છે એના કદ, વજન તથા ગુણધર્મ વગેરે જે પ્રાચીન આયુર્વેદિક ગ્રંથોમાં વર્ણવ્યા છે એવી હરડે અત્યારે મળી શકતી નથી જ. એના ગુણોનું વર્ણન અદ્ભુત છે અને એવી હરડેની જાતી પણ ગણાવી છે કે જેને હાથમાં રાખવાથી પણ વિરેચન થાય. પ્રાચીન કાળમાં આવી અમત્કારીક ગુણવાળી હરડે તો થતી હશે જ પણ અત્યારે આપણે ત્યાં હરડેનું વાવેતર થતું નથી-પણ રસકસવિહિન ભુમિનાં જંગલોમાં ઉગતા વૃક્ષોની જ હરડે આવે છે. પરંતુ જેવી રીતે વિદેશમાં ખેતી વિકસાવીને વિજ્ઞાનદ્વારા ખેટાં, ટમેટાં, સુરણ, આદુ વગેરેનાં કદ અતિ મોટાં થાય છે એવી જ રીતે હરડેને વિશે પણ થઈ શકે. વળી સનાતન કાળમાં રસકસવાળી ભુમિમાં પાકતી મોટામાં મોટી કદની-વજનની અને સ્પર્શથી પણ વિરેચન કરે એવી હરડે થતી હોવી જોઈએ.

અને મોટા કદવાળી વજનવાળી હરડે એના ગુણધર્મમાં પણ નાની હરડેના કરતાં અધિક હોય જ એ સ્વાભાવિક છે. માટે હરડેનું પણ હવે વાવેતર કરી એની ઉપર કૃષિ-પ્રયોગો કરી એના કદને અને વજનને વધારી એનો વેપાર-ઉદ્યોગ ખીલવવો જોઈએ તો પ્રાચીન કાળમાં થતી હરડેની જાતિઓ અત્યારે પણ પેદા કરી શકાય અને મળી શકે. વિદેશમાં કૃષિકર્મ વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગો વડે ઘણું આગળ છે.

અત્યારે વન્ય-જંગલોમાં પાકતી હરડે કરતાં ખેતી દ્વારા પાકતી હરડે જે મળે અને એની ઉપર વિજ્ઞાનના પ્રયોગો કરીને કદ-વજન વધારવામાં આવે તો એના ગુણધર્મની સાચી ખબર પડે. એ સ્વતંત્ર ભારતમાં આવા પ્રયોગો થવાની જરૂર છે. પ્રાચીનકાળમાં તો જમીનમાં જ એટલા બધા કુદરતી રસકસ હતા કે એના પ્રતાપે અન્ય હરડે પણ આયુર્વેદ-ચાર્યોએ જણાવેલા કદની વજનની અને ગુણ-ધર્મવાળી થતી. અત્યારે હવે એવા રસકસ ભુમિમાં રહ્યા નથી એટલે એવી જાતિની હરડે પાકતી નથી અને જોવામાં પણ આવતી નથી. પરંતુ હવે એવી જાતો પકવવા માટે ખેતી દ્વારા પ્રયત્ન થવો જરૂરી છે.

પ્રાચીન સંસ્કૃત પ્રકારો જણાવે છે કે હરડેની અંદર ખારા રસ સિવાયના પાંચ રસો રહ્યા છે-પરંતુ એ અત્યંત તુરિ છે. એનો વિષાક મંધુર થાય છે. વળી એ રક્ષ અને ઉષ્ણ છે. જઠરાગ્નિનું દીપન કરે છે. બુદ્ધિને વધારે છે. રસાયન પ્રયોગની પદ્ધતિ અનુસાર જો એનું નિત્ય સેવન કરવામાં આવે તો એનાથી સ્વસ્થ માણસની તંદુરસ્તી જગવાઈ રહે છે. વળી એનાથી ગમે તેવા જુના હઠીલા રોગો દુર થાય છે-જો રોગી ધીરજ-પૂર્વક એનું સેવન કરે તો.

(અપૂર્ણ)

વૈદ્યોના અતુલ્ય બિપાચો

પ્રેમ. વૈ. જયલિલાલ બી. ભટ્ટ. મુ. પીનુરા પા. ગજેગ, (૭ બક્ષ)

૧ કંઠમાળ

ગોરથુયુ કુલકથો, એન્કાયવા ફટકડી
દરેક ઔષ્ધો સરખા લા. લના પહોણા
ફટકડીને અધઃપરી કુનારી લેરી એન્કાયનાને
ગનામર ગોળી લેવા પછી સર્વેનુ ખારીક
વજ્રગાગ ચૂર્ણ કરી ગાટલીમાં ભરી લેરી
જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે ગાયના ઘીમાં ગોળ
માનામાં લઈ મનમ મનાવવા પડેના જ્યા
મનમ લગાડવા હોય ત્યાં નીમડાના પાણીથી
માફ કરી મનમ કપડા ઉપર ચોપડી તરી
ખનારી લગાડવી. સાથે કાચના ગુળજ સવા
ગપોર સાંજે જે જે ગોળી પાણી સાથે
આપવી તે પીવામાં મહામશ્વરદિકવાથ
નો ઉકાળો દુ. મધ્યે ગોળી ઉપર રા. તોલા
આપવો જેથી રૂઝ દિવસે ગડમાળ (કંઠમાળ)
મટે છે પરીક્ષિત છે

પહોરેશ : મીઠુ, આમલી, મરચુ, દહિ
ખટાકા, વાવ, ચટાણા ભારે પદાર્થો ખાવા નહી
દૂધ ઘી માખણ, મવાઈ, કેળા ભાત
ઘઉંની રોટલી, તથા સીધવમીઠુ ખાઈ શકાય છે
૨ વિર્યવિકાર

કાચી નાની કેરી (મરચા) તો ૧૦
ચુનગના કાચા ફગ (ચુનકડા) તો ૧૦
માનગની કાચી શીંગ (ખીંડીયા) તો ૧૦
વડના માકા ફગ (ટેટા) તો ૧૦

સર્વેને ખારીક ચૂર્ણ કરી અશ્વમધના
મૂળની ૦ (મે) ભાવના આપવી પછી એખર
ના ન્યસ અગર કવાયી ભાવના ત્રણ
આપવી જ્યાં મુકાદ જાત ત્યારે તેના સમ
ભાગે ખાંડ મેગવી ખાડી રજગાગ ચૂર્ણ કરી
ખાટલી ભરી લેવી માત્રા : બાથી ૧ તે લો
અનુપાત દુધ માથે સવાર સાંજ લેવાયી
વીર્યવિકાર તથા તમામ પ્રમેદ મટે છે કમ
શ્વાત હોય તો રાતે સુતી વખતે સતષ્ઠસમ
ગુવની બૂખી તો ૧ તથા ૦૧ તોનો સાંજ
નાખી પાણીમાં પનાળી થોડો વખત રહેવા
દઈ પીનુ જેથી ઝાડો માફ આવી ખોળી
મ મી પણ દુર કરે છે

૩ વરાધહરગુટી

શુદ્ધ દિગ્ગોક્તમગ, મીરનહુની (ગોકગ

ગાય) લોડી પીપર, ગોગચન અમરી, દરેક
ઔષ્ધો સમાન ભાગે વષ ખારીક ચૂર્ણ કરી
નાદાના રમની ભાવના આપી મગના દાણા
જેવડી ગોળી મનાવવી માત્રા ૧ ગોળી
અનુપાત માનાનુ ધાવણ અથવા પાણી
માથે દિવસમાં મે વખત પાણકના પેટમાં
ચાર ગોળી જતાં જ આગમ મતાવે છે ૫
કાયમ તાપર છુ અનુભવ મિદ્ધ કે વનાધ
કા કચી કાગળ માસ મુધીમાં થાય છે
અગની ગોરાચન ગામડાના ચમાર નોકો
પામથી મળે છે તે તાપરન માં

૪ પ્લીહાક્ષાર

આકડાના પાકા પાન ૨૦૦, સીધાચુણ
તો ૧૦ સચંગ તો ૧૦ ૦ તખાર તો ૧૦
સાકરનુણ તો ૧૦ માછખાર તો ૧૦
પહેના પાનને માનીના માટનામાં નાખી ખીંછ
અનુગોનુ ચૂર્ણ ખનવી, ઉપર પાથરવ
માટવાનુ મોદુ કપડમાંડી કરી ગજપુટ
આપવો કહુ થયે કાઢી ખનત કરી ખાટલી
ભરી લેવી માત્રા ૦૧ થી ૦૧૧ તોનો
અનુપાત ગગમ પાણી સાથે દિવસમાં જે
વખત મેરડા ગગમથી તમામ પ્રકા ૧૧ પ્લીહા
(રોળ) ૨૦ થી ૨૭ દિવસના મટાડે છે ૮
માગે દવાખાનામાં કાયમ તાપર છુ

૫ સરતાં ને ઉત્તમ દંતમજનો

વજ્રગાગ કરેનો ચોક તો ૨૦, સમુદ્રીણ
તોના ૧૫, મરમોને એફ મોડા મર્વેને
ખનવ કરી ગુનામના ગત્તરના પીતા ૨૦
મરામર મેગવી ગાટલી ભરી રાખવી છુ
ખુ ના ના નહે તે પ્લાન ગખવુ દરેકજ
દનજ અગર પ્લામથી ધમવાયી ગળના દરક
દરેક મટાડે ૪ દરગજ વાપરનારા મટે
સાગમાં સાંડ છે

કુલાવેય ફટકડી તો ૧૦, મિન્દાનુણ
તો ૫ મન્નેને ખરવ મ્મી વજ્રગાગ ચૂર્ણ
કરી માટલીમાં ભરી રાખવુ દરેકજ દાને
ધમવાયી દાતમાંથી નીકળવુ લોટી અધ મ્મ
છે મગજુત દાત ખનાવે છે તોત સાંક થાય
છે ચગકના મનાવ છે ને પાયોરીયા પખ
મટાડે છે ૬ કાયમ તાપર છુ

વિઘ્નતલીલા

ગાંજો તો. ૨
તલનું તેલ તો. ૪

વિધિ : તલના તેલને નાની કઠાઈમાં નાંખી ગરમ કરો. પછી ગાંજોને પાણી સાથે ભાંગની માફક પીસી લુગદી કરી અંદર મુકો. પાણી બળી, બધે ત્યારે ઉતારી લ્યો. ગાળી કરી બાટલીમાં ભરી લ્યો. રાત્રે સુતી વખતે ઈંદ્રીય પર માલિશ કરવા વાપરી શકાય છે. આ એક ખુબ જુના હસ્તલિખિત પુસ્તક પરથી યોગ ઉતાર્યો છે. અજમાવેલો અને અનુભુત છે.

વૈ. રામનારાયણ (વિયોગી)

(ધન્વન્તરી) રામદ્વારા, છાપર, રાજસ્થાન
પ્રદરહર ચિકિત્સા
પ્રદરારી રિપુ ૨ વટી
ગળોસત્વ ૪ રતી
પ્રવાલપિષ્ટ ૪ રતી
મુક્તાયુક્ત શુકિત ૩ રતી
કુકુટાંડત્વકભસ્મ ૪ રતી

બધાને ખરલમા ઘુંટી એકત્ર કરી ૪ માત્રા કરી લ્યો. દિવસમાં ૪ વાર મધ સાથે આપતાં રહેવું. ભોજનોપરાંત અશોકારિષ્ટ અને પત્રાંગાસવ સમભાગ મેળવી ૧૧ તોલો લઈ એટલાજ પાણી સાથે આપો. અને

ઉંઘર-ઉંઘરાની તાજી પાંદડીઓ ૨૦ તોલા લઈ ૫ શેર પાણીમાં ઉકાળો. અડધું પાણી બાકી રહે ગાળી એનાથી પીચકારી દ્વારા સવાર સાંજ યોનિમાર્ગ પ્રક્ષાલન કરવું. ઉંઘરાના પાન ન મળે તો ત્રિક્ષણ લેવું. અને એજ વિધિથી લોશન બનાવવું અન્યથા ૨ તોલા ફટકડી ૨ શેર પાણીમાં ઉકાળી કામમાં લેવું.

વૈ. મોહનસિંહ યાદવ

(ધન્વન્તરી)

સિસરી-ડાલમિયા દાદરી

વીર્યવિકારહર

લીલી કુંવારના વૃક્ષના મૂળની ઉપરની જાલ લઈ જાંયડે સુકવી લેવી, સુકાઈ ગયા બાદ કાપડજાણ ચુર્ણ બનાવવું.

માત્રા : ૩ માસા પ્રતિદિન સવારે ધારોણ દુધથી પીવું.

ઉપયોગ : ધાતુક્ષીણતા, સ્વપ્નદોષ, વીર્ય દુષ્ટિ, શીઘ્રસ્ખલન, નપુંસકતા આદિ રોગો મટાડે છે.

પથ્ય : મરચું, તેલ, ખટાશ, ગોળ દવાના સેવન કરી હૃદયમ્યાન ન લેવાં. ઘી, દુધ, પૌષ્ટિક વસ્તુઓનું સેવન કરવું.

વૈ. રામલાલ વ્યાસ

(ધન્વન્તરી)

પો. ડગ. (જાલાવાડ)

મુખવિરેચનવટી

નેપાળો તો. ૧

આમળા તો. ૪

નિર્માણવિધિ : બન્નેને અત્યંત સુક્ષ્મ કરી પાણીના યોગથી બરાબર મગ જેવડી ગોળી કરી લેવી. આ સંપુર્ણ યોગમાં લગભગ ૧૨૮૦ ગોળીઓ અને છે એટલે રતીના ત્રીજા ભાગનું વજન વજન થશે.

માત્રા : ૧ થી ૨ ગોળી.

અનુપાન : ગરમ પાણી, દુધ અથવા ચાય

સેવનકાળ : રાત્રે સુતી વખતે.

ગુણ : એના સેવનથી પ્રાતઃકાળ વગર તકલીફ ૧ થી ૨ વેગ ઝાડાના થઈ કાઠો સાફ થાય છે. એનાથી આંચકી, જીવ ગભરાવું કે એવી કાંઈ તકલીફ નથી થતી.

આમાં નેપાળો હોવા છતાં અત્યંત સરળ અને સુખદ યોગ થાય છે. વૃદ્ધ, દુધ પીતાં બાળકો અને ગર્ભિણીઓ પર પણ પ્રયોગ કરવામાં આવેલ છે. નિરંતર રહેતી ક્રમજ-યાત (Chronic constipation) માં પણ ઉપયોગી છે.

(આ. મ. સ. પત્રિકા)

વૈ. બંસરીલાલ સાહની

આયુર્વેદાચાર્ય

સ્તંભનવટી

કૌચળડ ૩ મામા

તુલસીપત્ર ૮ મામા

શુ. અશીષુ ૧ મામા

વિધિ : તુલસીના રસમા ૧ રતીના પ્રમાણની ગોળી કરી લેવી.

માત્રા : ૨ થી ૩ ગોળી સંભોગપુર્વે ૨ કલાક પહેલાં દુધ ના શેર સાથે લેવી. શત-ગોતુશુત છે. (ધન્યવંતરી)

કેશવર્ધક તેલ

એક ગેર ત્રિફળાનો ગટો બૂકો કરી સોળ શેર પાણીમાં ઉકાળો કરવો બશેર પાણી ગ્દે ત્યારે ગાળી લઈ એક ઠામમા નાખવું.

ભાગરાનો રસ બશેર કાઢી ઉકાળામાં મેળવવો.

વાળો, મોથ, ચપ્પન, પડોપાનડી, આમળાં, સાહી, શંખાવકી, ઘઉંલા, નખલા, કપુર-કાચકી-દરેક અઢી અઢી તોલા લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી ઉકાળાના પ્રવાહીમાં નાખવું

અચ્છેર દૂધીનું ખમણ, અચ્છેર મેદીનાં પાન અને જે જાનના સુગંધી ફૂલો મળે તે અડધા ગેર-આ મધુ ઉકાળાવાળા પ્રવાહીમાં નાખવું. પછી તેમાં ટોપરાનું તેલ પાચ ગેર અને તલનું તેલ પાચ શેર નાખવું, પછી ધીમા તાપે તેલને પકવવા મૂકવું.

અડધી કલાક આ ખડું ઉકળે એટલે તેમાં દમ તોવા ત્રિફળાનું ચૂર્ણ નાખવું અને પાણીનો ભાગ બળી ગયે ત્યારે ઠારીને તેલ ગાળી લેવું.

તેવ ગાળી લીધા પછી તેમાં એટલા જે તોવા કપુર વાટીને નાખી દેવું અને પદર દિવસ રહેવા દઈ ઉપયોગમાં લેવું.

ગુણુ કોષ્ટ પશુ બળકે તેવ કરતા આ ઉત્તમ તેલ છે. આ તેવ માથામાં નાખવાથી અકાળે ધોળા થતાં વાળ કાળા અને છે, દુકા વાળ લાળા થાય છે અને ખરતાવાળ અટકે છે.

આ તેલમાં કોષ્ટ પશુ સારી સુગંધ મેળવવી હોય તો મેઘવી સકાય છે. (ફલજાન)

વૈદ્યો, ડોક્ટરો, હકીમો અને વૈદ્ય-વિદ્યાર્થીઓ માટે

અતિ ઉપયોગી નવીન સંગ્રહ

ભૈષજ્ય સાર સંગ્રહ

આ પુસ્તકમાં ૧૨૦૦ આયુર્વેદિક નિત્યોપયોગી ઔષધો રમ, કૃષીપક્ષ, જન્મ, મૃતિકા, ગુગુલ, ચૂર્ણ, કવાય, આસવાશિષ્ટ, અવલેહ, પાક, ધૂન-તૈલ, મદદમ, માર ધન, અંજન, ક્ષાર આદિ અલગ અલગ પ્રકરણમાં ગતિવદ ગુણ ધર્મ, શરીર પર થતી ક્રિયા, માત્રા વિગેરે વિગતથી મમગ્નવેતુ છે

પારો તથા બીજી ધાતુઓ, ઉપધાતુઓ, રત્નો ઉપરતનો, વિષ, ઉપવિષ આદિનું શોધન, મારણ, ગુણધર્મ, માત્રા વિગેરેનું વર્ણન કરેલું છે

રોગાનુસાર સૂચન સાથે છે, જેથી કયા રોગોમાં કઈ દવા ઉપયોગી છે તે પુરત મલી શકે છે

દરેક આ પુસ્તક વમાવવા જેવું છે.

દિન્દી ભાષામાં ૯૦૦ પાનાનો આ ગ્રંથ છે

કિંમત રૂ. ૧૫-૦-૦ છે પરંતુ હાલમાં રૂ. ૧૦-૦-૦ રાખેલ છે.

ઉંઝા ફાર્મસી લી. ઉંઝા (ગુજરાત)

વૈદ્ય-જગતનાં વિવિધ વર્તમાન

* મુંબઈ સરકારના ડાયરેક્ટર ઓફ પબ્લીસીટીએ એક પરિપત્ર દ્વારા એવા વર્તમાન પ્રગટ કર્યા છે કે શુદ્ધાયુર્વેદ અભ્યાસક્રમ સમિતિ તરફથી ચલાવતા શુદ્ધાયુર્વેદ અભ્યાસક્રમના ૩૧ વર્ષના (હવે પછી ૪ વર્ષના) અભ્યાસક્રમની પદવી આયુર્વેદ પ્રવીણ *Diploma in Sudhha Ayurvedic Course* એટલે *D. S. A. C.* ને મુંબઈના વૈદ્યકીય કાયદા હેઠળ માન્ય પદવીઓ શેડ્યુલ્ડ ક્વોલિફિકેશન-સમાં સ્વીકારી છે. અને તદ્દનુસાર તે રેજીસ્ટ્રેશનને પાત્ર થાય છે. આમ શુદ્ધાયુર્વેદિક ફાર્સમાં દાખલ થનારનું ભાવિ શું, એવો ભય વારંવાર ઉપસ્થિત થતો હતો તે નાબુદ થયો છે, ડી. એ. એસ. એફની સમક્ષ માન્યતા આ પદવીને મળી છે. એકંદરે આ ફાર્સને સરકારી માન્યતા મળતાં હવે એનું મહત્વ વધશે.

* મુંબઈના પુનર્વસુ આયુર્વેદ વિદ્યાલય તરફથી તેમના વિદ્યાર્થી મંડળે ‘પુનર્વસુ’ નામક એક હસ્તલિખિત અંક તૈયાર કર્યો છે. જેમાં સંસ્કૃત, હિન્દી, ગુજરાતી, મરાઠી અને અંગ્રેજી ભાષામાં લેખો છે. એ ફાલેન્ગના અધ્યાપક વર્ગ તથા વિદ્યાર્થી વર્ગ તરફથી લેખો આપવામાં આવેલ છે. લેખોનું ધોરણ સારું રહ્યું છે. અને વિદ્યાર્થીઓના ઉત્સાહ દેખાઈ આવે છે. અંકને અલિરંગ કલાત્મક છે. સરકાર તરફથી આ વિદ્યાલયને સારી ગ્રાંટ મળી હોઈ હવે પછી તેઓ મુદ્રિત અંક કાઢે એવી આશા વ્યક્ત કરતાં, શુદ્ધ આયુર્વેદીય છાત્ર ધરાવતા આ અંકને આવકારતાં, એના ઘડવૈયાઓના સમગ્ર વર્ગને અભિનંદન આપતાં અન્ય શુદ્ધ આયુર્વેદ વિદ્યાલયો આ પગલાને અનુસરે એવી પ્રાર્થના કરીએ છીએ.

* મહારાષ્ટ્ર પ્રાંતીય વૈદ્ય મંડળનું ૧૧ મું અધિવેશન તા. ૬ થી ૯ મી નવેમ્બર સુધી ભરાય તેમ લાગે છે, તેમાં નિબંધ સ્પર્ધા રાખવામાં આવી છે. નિબંધના વિષયો : (૧) ઇતર વૈદ્યકને અભ્યાસ આયુર્વેદને કેમ પુરક બને? (૨) રક્તધાતુસર્વસ્વમ્ (૩) ન્યુમેનિયાની આયુર્વેદીય નિદાન ચિકિત્સા.

(૪) પાંડુરોગ નિદાન વિષયમાં મતમતાંતર અને ચિકિત્સા, સારા અક્ષરે ૨૫૦ લીટીના એક નિબંધ કાગળની એક જ બાજુએ લખવો. ૧૬ સપ્ટેમ્બર ૫૬ સુધી, મંત્રી, મ. પ્રા. વૈદ્ય સમ્મેલન, પોલીસ લાઇન સામે, અહમદનગર, એ શિરનામે મોકલવો. પ્રથમ ઇનામ રૂ. ૫૧, ઉ-તેજનાથ, ખીલ્ડુ રૂ. ૨૫, ત્રીજું રૂ. ૧૧ એમ ઇનામો રખાયાં છે. આવો કાર્યક્રમ મ. ગુ. વૈદ્ય મંડળ યોજે એમ ઇચ્છીએ છીએ.

૨૧. વૈ. બાંકેલાલ ગુપ્ત

જણાવતાં અત્યંત દિલગીરી થાય છે હિંદી વૈદ્યકીય પત્ર ‘પ્રાણાચાર્ય’ના સંપાદક શ્રી વૈદ્ય બાંકેલાલ ગુપ્તજીનો સ્વર્ગવાસ ગત માસમાં ૨ માસની ખીમારી બાદ થયેલ છે. સ્વર્ગસ્થ પોતાની પછવાડે બે પુત્રો. પુત્રીઓ અને વિધવાનો પરિવાર મૂકી ગયા છે. શ્રી બાંકેલાલ સ્વભાવે અચ્છા મિલનસાર વ્યક્તિ અને કુશળ વૈદ્ય હતા. તેઓ પૂર્વે વર્ષો સુધી ‘ધનવન્તરી’ના મુખ્ય સંપાદક, અને ‘ધનવન્તરિ કાર્યાલય’ વિજયગઢ, (અલીગઢ), ના મુખ્ય સંચાલક હતા. છેલ્લે કેટલાક વર્ષો પૂર્વે તેમણે પોતાની સ્વતંત્ર સંસ્થા ‘પ્રાણાચાર્ય’ લવન લિમિટેડ. સ્થાપી હતી. અને તેનું મુખ્યપત્ર ‘પ્રાણાચાર્ય’ ચલાવતા હતા. આ પત્રના કેટલાક વિશેષાંકો ‘ઉર્ધ્વજનુરોગાંક’, ‘કામવિજ્ઞાનાંક’, ‘સિદ્ધપ્રયોગાંક’ જેવા સંગ્રહ પાત્ર અંકો પ્રગટ કર્યા હતા. આપની વૈદ્યક સાહિત્યની સેવા નોંધપાત્ર ગણી શકાય તેવી છે. અમારા વડીલ પૂ. શ્રી ગોપાલજીભાઈ સાથે તેમનો સંબંધ ઘણો જુનો હતો. અમારો મેળાપ દિલ્હી સમ્મેલનમાં ૧૯૫૦ માં થયેલો. ત્યાર બાદ ઈંદોર સમ્મેલનમાં પણ અમે મળ્યા હતા. એમના અવસાનથી એક અચ્છા વિદ્વાન વૈદ્ય અને કુશળ પત્રધારની ખોટ પડી છે. સ્વર્ગસ્થના આત્માને પ્રભુ શાંતિ અર્પો. અને એમના કુટુંબ પર આવી પડેલ આફત સહન કરવાની પ્રભુ એમને શક્તિ અર્પે એવી ઇશ્વરને પ્રાર્થના કરીએ છીએ.

સૌતિકમ્

લેખક :

શ્રી પ્રભુભાઈ ભક્ત આયુર્વેદચાર્ય, કાવ્યતીર્થ.

(સંકલિત પ્રસૂતિ તંત્ર) ગ્રેકિમર ઓ. ના. આયુર્વેદ મદ્રાસ વિદ્યાલય, મુરત.

(અધ્યાય ૩. પ્રાકૃત ગર્ભોપચાર-ચાલુ)

ઉત્કૃષ્ટ : વિષમ અને કડિન આસન સેવનાર, વાયુ-મૂત્ર અને મળોના વેગોને રોકનાર દારૂ અને અત્યુચિત વ્યાયામ કરનાર તીક્ષ્ણ અને ઉષ્ણ પદાર્થોનું અતિમાત્રામાં સેવન કરનાર તથા 'બહુ થોડું' ખાનાર સ્ત્રીનો ગર્ભ ગર્ભાશયમાં મરી જાય છે, આઘાતથી અથવા અકાળે તેનો સ્ત્રાવ થાય છે અથવા તો શુષ્ક ધર્મ જાય છે, આઘાતથી અથવા દ્વિપાણ્યથી અથવા તો જીંડા ખાડી-કુવા અને પાણીના ધોધના વારવાર દર્શનથી ગર્ભનો અકાળે પાત થાય છે, અતિશય સહોભ કરનારા વાદનોમા સવારી કરવાથી અગર અગ્રિય યા અતિશય મોટો શબ્દ સાંભળવાથી ગર્ભ અકાળે પડી જાય છે. હ મેશાં ચત્તા સુવાથી સ્ત્રીના ગર્ભની નાભિ નાડી ગર્ભના કંઠને વીંટળાઈ જાય છે, ખુલ્લી જગ્યાએ સુનાર તથા રાત્રે ફરનારી સ્ત્રી ઉન્મેષ સંતાનને જન્મ આપે છે. કઠ્થો-કંકાસ કરનારી અથવા મારામારી કરનારી અપમાર રોગીને મૈથુનાસકત નિન્દિત શરીરવાળા નિર્લજ્જ અને સ્ત્રી જેવા સ્વભાવવાળા સંતાનને, નિરંતર શોક કરનારી ખીકણ-કૃશ અથવા અદ્વપાયુ સંતાનને, મનથી અન્યને દ્રોહ કરનાર ગર્ભિણી અન્યને સંતાપનાર ઇર્ષ્યાથી અથવા સ્ત્રી જેવા સ્વભાવવાળા સંતાનને, ચોરી કરનાર સ્ત્રી બહુ શ્રમ કરનાર અતિદ્રોહી અથવા અકર્મશીલ સંતાનને, દોષધુક્તા ગર્ભિણી દોષશીલ, જળકપટી અથવા દોષદર્શી સંતાનને, હ મેશા નિદ્રામાં રત રહેનાર ગર્ભિણી તંદ્રાવાળા અશુદ્ધ અથવા મંદાગ્નિવાળા સંતાનને, મઘ પીનાર ગર્ભિણી બહુ તરસવાળા અદ્વપરમૃતિવાળા અથવા અરિચર ચિત્તવાળા સંતાનને, ગોધાનું માંસ બહુ ખાનારી શર્કરામેહવાળા, અસ્તમરીવાળા અથવા શનૈર્મેહવાળા સંતાનને, સુવરનું માંસ સતત ખાનારી ગર્ભિણી લાલ આંખવાળા અકરમાન ઉચ્છવાસાવરોધથી યુક્ત અથવા અતિ કડોર રૂંવાડાવાળા સંતાનને, નિત્યમત્સ્ય માંસ ખાનારી ચિરનિમેષવાળા અથવા નિશ્વય આંખવાળા સંતાનને, નિત્ય મધુરરસ ખાનારી પ્રમેહી-મૂંગા અથવા અતિ સ્થુલ સંતાનને, નિત્ય અમ્બરસનું સેવન કરનારી રક્તપિત્તી ચામડીના રોગવાળા અથવા આંખના રોગવાળા સંતાનને, નિત્ય લવણ રસનું સેવન કરનારી જલ્દી વૃદ્ધ યનાર વલિ પલિત અને ખાલિત્ય રોગવાળા સંતાનને, નિત્ય કટુરસને સેવન કરનારી કૃશ-અદ્વ વીર્ય અથવા સંતાનહીન શિશુને, નિત્ય તિક્તરસનું સેવન કરનારી શોષરોગી નિર્બળ અથવા કૃશ સંતાનને, નિત્ય કષાયરસનું સેવન કરનારી દૂર્મંચર્ણના આનાદ રોગી અથવા ઉદાવર્ત રોગીને અને જે જે રોગનું જે જે નિદાન કહેવામાં આવ્યું છે તેનું તેનું સેવનકરનાર ગર્ભિણી તેના કારણે ચતા વિકારવાળા સંતાનને, જન્મ આપે છે.*

માટે ઉત્કૃષ્ટ અને શુભવાન પ્રજને ઇચ્છતી સ્ત્રીએ તો વિશેષ તથા અહિત આહાર વિહારનો ત્યાગ કરવો જોઈએ, અને સદાચારી બની હિતકર આહાર વિહારથી પોતાનું પરિપાલન કરવું જોઈએ.

જેવી રીતે તેલથી ભરેલા પાત્રને દહે નહીં તેમ બચાવી રાખવામાં આવે છે તેવી રીતે ગર્ભિણીનું સંહોભથી રક્ષણ કરવું જોઈએ. કારણ કે સ્ત્રી સંતાનનું મૂલ છે એટલા માટે સ્ત્રીનું રક્ષણ યત્નપૂર્વક કરવું જોઈએ. સ્ત્રીના રક્ષણથી ત્રીપુરૂષોનો ગૃહસ્થાશ્રમનું રક્ષણ થાય છે. અભયમ વગેરે સર્વ આશ્રમોમાં ગૃહસ્થાશ્રમને સૌથી મુખ્ય અને શ્રેષ્ઠ કહેવા છે.

ગર્ભિણ્યાગાર વર્ણનમ્ :

જે ભૂમિ પર મકાન આંધવામાં આવે છે તેનો હિતકારી અને અહિતકારી પ્રભાવ મકાનમાં રહેવાવાળા સ્ત્રીપુરુષોના સ્વાસ્થ્ય પર પડે છે. જે ભૂમિ પ્રશસ્ત હોય તો સ્વાસ્થ્ય લાંબા સમય સુધી સાડું રહે છે અને જે અપ્રશસ્ત હોય તો સ્વાસ્થ્ય બગડી જાય છે. અને શારીરિક આગન્તુક અને માનસિક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. એટલા માટે ભૂમિની પ્રશસ્તતાનો વિચાર શરૂઆતમાં સારી રીતે કરી લઈ મકાન ગર્ભિણ્યાગાર યા ઔષધશાળા આંધવી જોઈએ. જ્યાં અસ્થિ કપાલ (ઠીકરા) વગેરે ન હોય, જેનો રૂપ-રસ અને ગંધ પ્રશસ્ત હોય, જ્યાં કાળી યા સુવર્ણવર્ણની માટી હોય, જ્યાં મન અને આંખને સંતોષ થાય, જ્યાં પથ્થર-કૃમિ અને વસ્ત્રીક ન હોય, જ્યાં સુષિરતા ન હોય, જ્યાં પાણી એકઠું ન થતું હોય, જ્યાં વાયુ અને સૂર્યના પ્રકાશના માર્ગમાં કોઈ પ્રકારનો અવરોધ ન હોય, તથા જે ભૂમિ સમ હોય ત્યાં મકાન અંધાવવું. આનું દારૂપૂર્વાભિમુખ યા ઉતરાભિમુખ હોવું જોઈએ. જેમાં શુદ્ધ વાયુનો સારી રીતે પ્રવેશ હોય, મકાનના ઓરડાઓ ઋતુ સુખ અર્થાત્ શીયાળામાં ગરમ ઉનાળામાં ઠંડા હોય, મકાનના બધા ઓરડાઓમાં અંધારું ન હોવું જોઈએ. મકાનનો દરવાજો અને ઉપરનું ધાણું ઉંચું હોવું જોઈએ કે જેથી ફરવા કોઈ પ્રકારની તકલીફ ન પડે, તેની ચારે તરફ ખુલ્લી જગ્યા હોવી જોઈએ. તેનાથી વધુ ઉંચા મકાનો આસપાસ હોવા ન જોઈએ. મકાન એટલું ઊંચું હોવું જોઈએ કે જેમાં ધુમ-ધુમાડો તથા ગરમીથી કોઈ પ્રકારની તકલીફ ન પડે. આવા ગુણોવાળું ગર્ભિણી માટે આગાર હોવું જોઈએ.

આ પ્રકારના આગારમાં પીડા વગરનું લાંબુ પહોળું સ્વચ્છ વસ્ત્રથી આચ્છાદિત અને રમણીય શયન હોવું જોઈએ. વસ્ત્રો પણ સ્વચ્છ અને ધુપિત હોવા જોઈએ. ઓઢવાના પહેરવાના તથા પાથરવાના વસ્ત્રો મૃદુ-લઘુ અને શુદ્ધ હોવા જોઈએ.

પુંસવન પ્રયોગ વિધિ: તસ્ય ફલંચ :

પુંસવન સંસ્કારનો પ્રયોગ ગર્ભમાં પુંસ્તવયા સ્ત્રીત્વ ઉત્પન્ન થાય તે પહેલા કરવામાં આવે છે. આ પ્રયોગ સામાન્ય રીતે ગર્ભિણીએ કે કૌં અઠવાડિયામાં કરવો જોઈએ. પુંસવન સંસ્કાર એ રીતે કરવામાં આવે છે. નસ્ય અને પાન. પુત્રની ઇચ્છા રાખવાવાળી સ્ત્રીએ લક્ષ્મણા, વડના નવીન અંકુરો, પીતમ્બરા, શ્વેતગલા અમાંથી કોઈ એકને ગાયના દુધની સાથે ઘૂંટી તેનો રસ કાઢી તેના ચાર ટીપાં સ્ત્રી પોતે પોતાના જમણા નાસિકામાં મુકવાં. તે રસ ગળામાં આવે ત્યારે તેને થુંકવો નહીં. લક્ષ્મણાના મૂળને પીસી તેનો કલ્ક ઉમડરાના ફળ જેટલો લઈ દુધ સાથે પીવો. દૈવ અનુકુળ હોય તો સમય પર મુક્તિપૂર્વક કરવામાં આવેલા આ સંસ્કારથી નિશ્ચિત પુત્રની ઉત્પત્તિ થાય છે, એટલા માટે લિંગઘોતક લક્ષણો વ્યક્ત થાય તે પહેલા પુંસવનનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ.

માસાનુમાસિક યોગા : ગર્ભસ્તાવપાત મયે ઉપાયા : સિદ્ધયોગા : ચ -

(૧) જે પ્રથમ માસમાં ગર્ભસ્તાવ થતો હોય તો ગર્ભિણીને દ્રાક્ષા-યષ્ટિ મધુ શ્વેત ચંદન અને લાલચંદનને ગાયના દુધમાં પકાવી પાવું.

(૨) જે દ્વીતીય માસમાં ગર્ભસ્તાવ થતો હોય તો કમલનાલ અને નાગકેશરને દુધમાં આપવાં.

(૩) જે ત્રીજા માસમાં ગર્ભસ્તાવ થતો હોય તો પદ્માખ, લાલચંદન વાળો અને કમળ નાલને ઠંડા પાણીમાં પીસી દુધ સાથે આપવા.

(૪) જો યોથા માસમા ગર્ભસ્તાવ થતો હોય તો કેળાનામૂળ નીનોફર વાળો સમાન ભાગે આપી દુધમા પીચી આપવા

(૫) જો પાચમા માસમા ગર્ભસ્તાવ થતો હોય તો દાડમના રાત્ર અત્ર નાલચન્નને પીસી દહી અને મધમા મેળવી આપવા

(૬) જો છઠા માસમા ગર્ભપાતની આશાકા હોય તો સુવર્ણ ગૈરિક ગાયના ગોચરની લગ્ન અને મળી માગીથી માધિત જળમા સાકર અને ચદનનુ ચૂર્ણ મેળવી આપવું

(૭) જો સાતમા માસમા ગર્ભપાતનો ભય હોય તો ઉશીર-ગોખર-મોચ-મછડ નાગ કેશર અને પદ્માખના ચુર્ણને મધમા મેળવી આપવું

(૮) જો આઠમા માસમા ગર્ભપાતના ભય હોય તો લોધ્ર અને પીપરના ચુર્ણને મધ અને દુધમા મેળવી આપવું (યોગરતનાકર)

સામાન્ય યોગો

(૧) શાન્તિકુલ અને સાકરનુ ચુર્ણ ઉમરડાના મૂળના કવાચની સાથે આપવું (૨ મ અ ૯)

(૨) નીવોફર-કમલનાલ-મોર-દુધ કેસર અને પદ્માખ આને પાણીમાં ઘુની પીવાથી ગર્ભપાત થતો નથી (જ-નિ ૨ સ્ત્રીરોગાધિકાર)

(૩) ઉશીર, ગોખર, મોચ મછડ નાગકેશર, પદ્માખ અને વરિયાળીનો કવાચ પીવાથી ગર્ભનુ રક્ષણ થાય છે (જ નિ ૨ સ્ત્રીરોગાધિકાર)

(૪) નારીએગના નવીન ફળો, ઉમરડાના ફળ તથા નાગરમોચનો કવાચ પીવાથી ગર્ભસ્તાવ મધ થાય છે (વૈ મ ૨ ૫૮ ૧૩)

(૫) લજ્જાનુના મૂળ ધાવડીના ફુલ, નીવોફર, યષ્ટિમધુ અને લોધ્ર સમાન ભાગે લઈ તેનો કવાચ જો સ્ત્રી જળમાં ઉભી રહી પીએ તો ગર્ભપાત થતો અટકી જાય છે (યો ત ન ૭૬)

(૬) લજ્જાનુના મૂળ શા'મલીની છાલ, ધાવડીના ફુલ અને નીલકમળને દુધમા પીસી મધ મેળવી જળમા ન્હી પીવાથી ગર્ભપાત અટકી જાય છે (રા મા)

સિદ્ધયોગો. (૧) ગર્ભાલસ (૨ ચ) (૨) ગર્ભવિનોદસ (૨ ૨) (૩) ગર્ભ વિનોદસ (૨ ૨) (૪) ક્વધૃત (ભા પ્ર મ ખ), (૫) અદિશાધૃત

ગર્ભિણી રોગો. તેષા નિદાન ચિકિત્સા ચ।

ગર્ભોપદ્રવ્ય. ગર્ભવૃદ્ધિ પ્રપીડનજવિકારા, ઉદાવર્ત

ગર્ભિણીનો ગર્ભસ્તાવ થવાથી યા ગર્ભના દનાણથી તથા વિષમ પ્રસવથી કુપિત થયેલા અપાનવાયુ નીચેના ભાગમા કુપિત તે મનને ગુદાની વલિયોમા ઝોકનિત કરે છે અને કારણે વલિયો શિથિલ થવાથી અર્શરોગ ઉત્પન્ન થાય છે આનુ મૂળ કારણ મળાવમેધ છે આ વ્યાધિ સગર્ભાવસ્થાના છેલ્લા માસોમા વજો જ કષ્ટતાયક થઈ પડે છે ગર્ભને કાગળેજ આ વિકાર થયો હોવાને કારણે આપોઆપ મગી જાય છે પરંતુ જો આ વિકાર સ્થાયી રહે તો 'કવચિન ક્ષારકર્મ' યા શલ્કકર્મ કરાવવું પડે છે

આ વિકારમા સૌમ્ય વિરેચક દ્રવ્યો આપવા જોઈએ, યષ્ટિમધુ ચૂર્ણ યા અવાદિષ્ટ વિરેચનચૂર્ણ આપવું હિતાવહ છે મયોત્સર્ગ બાદ ગોરડ તૈલનો સ્થાનિક પ્રયોગ મનો

જોઈએ. યા પારદાદિ મલહરનો પ્રયોગ પણ ઉપયોગી છે. જે અર્શને કારણે રક્તપ્રવૃત્તિ થતી હોય તો પુષ્પાનુગચૂર્ણ, બોલપર્પટી યા મસિમિશ્રણનો પ્રયોગ કરાવવો. અર્શોદ્ધીવટી અતિ ઉપયોગી યોગ છે. જેનો વ્યવહાર લાભદાયક છે. વચળતા સુરણનો પ્રયોગ પણ લાભદાયક છે. નાગકેશર ૧ થી ૨ માસા માખણ અને સાકર સાથે આપવાથી રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે.

શિરાકુટિલતા : (*Varicose veine*) સામાન્યતઃ આ વિકાર પ્રથમ ગર્ભાવસ્થામાં જ જોવામાં આવે છે. ગર્ભાશયની વૃદ્ધિને કારણે અસ્તિ ગુહાની અંદરની સિરાઓ પર દબાણ પડે છે જેથી રક્તપરિભ્રમણમાં વિઘ્ન પડે છે. સિરાઓમાં રક્તનો સંચય થાય છે. જેથી સિરાઓ કુટિલ થઈ જાય છે. આ કુટિલતા અધો શાખા આલ્યપ્રજનન અવયવ અને ગુદા વગેરેમાં વિશેષ હોય છે.

મૂત્રાવરોધ : સગર્ભાવસ્થામાં આ પણ એક વધુ તકલીફ આપનાર વ્યાધિ છે. ગર્ભાશયનો ભાર મૂત્રાશય પર પડવાથી આ વિકાર થાય છે. આને માટે પલાશના કુલને ઉકાળી પેકુ પર બાંધવા જોઈએ. ગરમ પાણીમાં બેસાડવાથી મૂત્રની પ્રવૃત્તિ થાય છે. પુનર્નવા તથા ગોખરનો કવાથ પીવા આપવો. કાકડીના બીજ ચોખાના ઘોવણ સાથે આપવા અથવા તો મૂત્રેશલાકાથી પેશાબ કરાવવો.

હૃદ્દાહ : આમાં છાતી અને ગળામાં દાહ થાય છે. ખાટા ઓડકારો આવે છે. ઓડકારની સાથે મ્હોમાં કંઈક ખાટું અને કડવું પાણી પણ આવે છે. ભોજન પછી આ લક્ષણોની વૃદ્ધિ થાય છે કોઈ કોઈ વખત ખાંધેલો પદાર્થ પણ બહાર નીકળી જાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓમાં આ લક્ષણોની પહેલા ઓડકાર આવવા લાગે છે અને ઓડકારની સાથે થોડું પિત્ત નીકળી જાય છે. આની શાન્તિ માટે સ્વજીકાક્ષાર ૧ થી ૨ વાલ શીતળ જળમાં આપવો જોઈએ. કાળીદ્રાક્ષનું પાણી આપવું. પ્રવાલભસ્મ ૨ રતી ગળોસત્વ ૨ રતિ અને સુવર્ણ માક્ષિકભસ્મ ૧ રતી દુધ અને સાકરમાં આપવાથી લાભ થાય છે.

ઉદાવર્ત : જે સ્ત્રીને ઉદાવર્તને કારણે બિંબ થાય તો તેની વાતનાશક અને મિનગ્ધ અન્નપાનથી ચિકિત્સા કરવી જોઈએ. જે તે અનુવાસનથી આશ્માન થાય તો તેની શાન્તિ માટે આસ્થાપન અસ્તિ આપવી. કારણ કે જે ઉદાવર્તની ઉપેક્ષા કરવામાં આવે અકસ્માત ગર્ભસંહિત ગલિણીનો અથવા એકલા ગર્ભનો નાશ થાય છે. તેમાં વળો-શાલિ-ષષ્ટિક-કુશ-કાશ, ધક્કુવાલિકા, વેતસ, પરિવ્યાધનમૂળ, ભૂતીક, અનન્તા, ગંભારી, ફાલસા, જેડીમધ અને મુદ્દીકાનો અર્ધજળયુક્ત દુધ સાથે કવાથ બનાવીને પ્રિયાલતી મીંજ, બહેડાની મીંજ અને તલનો કલક મેગવીને જરા લવણયુક્ત સુખોણુ નિરૂહઅસ્તિ આપવી. મળ બંધ દુર થતાં એને સુખોણુ જળથી પરિચિંચન કરવું. ગર્ભસ્થાપક અને અવિદાહી આહારોનું ભોજન કરાવવું અને સાંજે જેડીમધથી સિદ્ધ કરેલા તેલની અનુવાસન અસ્તિ આપવી. સ્ત્રીને અધોમુખી કરી અનુવાસન અને આસ્થાપન અસ્તિ આપવી.

પ્રસ્તુત્તગર્ભ : જેનો સુખ ગર્ભ ફરકે નહીં તેને બાળપક્ષી, મત્સ્ય, તીલગાય, મોર, કુકડો અને તિતરમાના ગમે તે એકનો માંસરસ ઘી સાથે અડદના યુષ સાથે અથવા પુષ્કળ ઘી યુક્ત મૂળના યુષ સાથે મૃદુ-મધુર અને શીતલ લાલ ચોખાના ભાતનું ભોજન કરાવવું અને કિચિત્ ઉણુ તેલથી તેના ઉદર-અસ્તિ-વંક્ષણ-ઉર-કટી પાશ્વ અને પીટ ઉપર વારં-વાર તૈલાભ્યંગ કરાવવો.

(અપૂર્ણ)

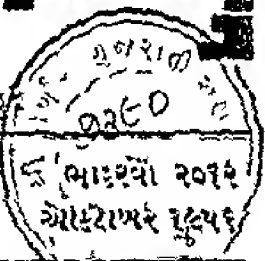
આરોગ્ય, વૈદ્યક અને આયુર્વેદનું માર્ગિક

આરોગ્યસિદ્ધ

સંપાદક: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કર

વર્ષ ૩૩
અંક ૧૦

વાયુ: વામયમાતૈન ધર્માર્થસુલ્લાખનમ્
આયુર્વેદોપદેસેષુ વિધેય પરમાદરઃ ॥



દોષોનું પ્રાત્યક્ષિક

જે દોષોના સંચય, પ્રકોપ, પ્રસર, ધ્યાન-સંશ્રય, વ્યક્તિ અને ભેદ આ ૭ અવસ્થાને જાણે છે તે જ વૈદ્ય થઈ શકે છે. આ ૭ અવસ્થાઓ અનુક્રમે કરીને દોષવૃદ્ધિની છે. સંચયમાંજ દોષોનું અપહરણ કરવામા આવે તો તેમની ઉપરોપર અવસ્થા વધતી નથી. કેમકે જેમ જેમ અવસ્થા વધે તેમ તેમ તેઓ જળવાન જાતે છે. અપમા દોષ જલુ હોય તો સંજોધન, મધ્યમ હોય તો લપન પાત્તન અને અદ્ય હોય તો સંશમન ક્રિયા કરવી ચિકિત્સાના અનુક્રમે ૭ ક્રિયાવાળું સંચય-વસ્થા, પ્રકોપવસ્થા, પ્રસનવસ્થા, ધ્યાનસંશ્રય-વસ્થા (પુર્વરૂપ પ્રાદુર્ભાવ), વ્યક્તિ (રોગ પ્રાદુર્ભાવ) અને બેદાવસ્થા યથા શોથ વિદોષ્ય થઈ મૃત્યુને પ્રાપ્ત થાય, જ્વરાતિસાર પ્રજ્વતિ રોગો છલ્લુ થાય અને તો પણ ત્રિપાકમ ન થાય તો અસાધ્ય બની જાય છે

આયુર્વેદના અભ્યાસીને પ્રત્યેક રોગોની પરીક્ષામાં દોષ દુષ્યતો વિચાર કરતાં દોષવૃદ્ધિ ની આ ૭ અવસ્થાનો સુદૃઢ વિચાર કરતા શીખવું જોઈએ પ્રત્યેક દોષની ઉપરની ૭ અવસ્થાઓના લક્ષણો પણ વર્ણવ્યા છે તેનું પ્રાત્યક્ષિક શિક્ષણ નિદાનચિકિત્સાના ગુરુઓએ ધરપીતાલમાં વિદ્યાર્થીઓને સમ્યાસમીપ શિક્ષણ મા આપવું થયે. માત્ર અન્યથ લક્ષણો વિદ્યાર્થી કંઠસ્થ કરે એ જરૂરી નથી.

દોષસામ્ય એટલે આરોગ્ય, દોષવૈવમ્ય એટલે અનારોગ્ય. દોષવૈવમ્યમાં ક્ષય અને વૃદ્ધિનો વિચાર કરવામા આવ્યો છે. ઉપરોક્ત ૭ અવસ્થાઓ દોષપ્રકોપની છે પણ દરેક વૈદ્યદોષ, રસાદિ સાત સર્જુઓ, મૂત્ર પુરી-જાદિ મતોના ક્ષયવૃદ્ધિનો સાથે વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. જે દોષો પ્રકૃતિજાત રહી શરીરને આરોગ્યમય રાખે છે તે દોષ ક્ષીણ થતાં તેના પ્રાકૃત કર્મમાં દ્વાસ થયે, અને એ પણ અનારોગ્યની અવસ્થા કહેવાશે. ચિકિત્સાનો વિચાર કરતા આચાર્યોએ એવી પણ ચિકિત્સા વર્ણવી છે મૂળ પ્રકૃતિજાત, વિકૃતિજાત જાણવા માટે કઈ રીતે ઉપયોગી છે તે, પણ શીખવવું થયે છે. એ પૃથક્ અંગોના પરસ્પર સંબંધ સારી રીતે જાતાવવો થયે છે.

આયુર્વેદનો ત્રિદોષસિદ્ધાંત સૌથી વધુ મહત્વનો છે. જૂનકાલીન ફેક્ટરીના ધડપૈયાઓએ આ અભ્યાસક્રમોમા દોષ-માતૃ-મત વિજ્ઞાનના વિષયને આજની આધુનિક રીતે સસન-ગુપિરાજિસરણ-પચન આદિ પ્રાણાલિકાનુમાર યોજાય છે, તે જામ ઉત્પન્ન કરે છે, મૂળ તો આપણી સહિતજાઓના પ્રાણરૂપ પ્રધારણે એક જ કરી તેમનું દાર્દ આજના વિદ્યાર્થીને સમજાવવું થયે છે. નાડી પરીક્ષા, મૂત્રપરીક્ષા, મલપરીક્ષા, પ્રકૃતિપરીક્ષા, સાર-પરીક્ષા જેવા પ્રાત્યક્ષિકો આ વિષયમાં વિકૃતિ વિજ્ઞાનના ગાનજોત યોગ્યતા થયે છે.

આ રોગ્ય સિન્ધુ

સંપાદક: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

પ્રકાશન: આ માસિક દર માસની પહેલી તારીખે પ્રગટ થાય છે. નવન્યુઆરીથી આ પત્રનું વર્ષ શરૂ થાય છે. અને દિસેંબરમાં પૂરું થાય છે અંકો સ્ટોકમાં હોય ત્યાં સુધી પ્રથમ અંકથી જ ગ્રાહક કરવામાં આવે છે.

લવાજમ: આ પત્રનું હિંદમાં વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૪ છે. પરદેશમાં શિલિંગ ૮ છે. છુટક નકલ ૧ના આના ૮ છે. રૂ. ૪ મનીઓર્ડરથી અગાઉથી મોકલવાં વધુ હિતકર છે. વી. પી. થી મંગાવનારને આના નવ વધુ પડશે,

મુંબઈ, અમદાવાદ, સુરત અને સુરેન્દ્રનગરના સ્થાનિક ગ્રાહકોએ લવાજમ નીચેના સ્થળોએ ભરવું: સિન્ધુ આયુર્વેદિક ફાર્મસી, ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ. ગાંધી રોડ, અમદાવાદ. લીમડા ચોક, સુરત. મૂળીનો ઉતારો, સુરેન્દ્રનગર.

લેટપુસ્તક: આ પત્રના ગ્રાહક થનારને દર વર્ષે એક ઉત્તમ વૈદ્યક પુસ્તક ભેટ તરીકે આપવામાં આવે છે આ વર્ષે જેટ પુસ્તક તરીકે “આયુર્વેદીય વ્યાધિ વિજ્ઞાન” ભાગ ૪ આપવામાં આવ્યું છે.

વ્યવસ્થા: અંક વિશે તથા લવાજમ મોકલવા વિશે તમામ પત્રવ્યવહાર. વ્યવસ્થાપક “આરોગ્ય સિન્ધુ” સિન્ધુ આયુર્વેદિક ફાર્મસી, ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ એ શિરનામે કરવો.

અંકો વ્યવસ્થાપકની દેખરેખ હેઠળ પોસ્ટ કરવામાં આવે છે. છતાંય અંક ગેરવહલે ન્ય તો ગ્રાહકે સ્થાનિક પોસ્ટ ઓફિસમાં તપાસ કરવી. અંકો સિલકમાં હશે ત્યાં સુધી, ખીજવાર આપવામાં આવશે, પણ ગેરવહલે થતાંજ આ રીતે કરીથી અંક મેળવી શકશે, તે પણ તા. ૧૫મી સુધી ફરિયાદ મળતાં તેના પર ધ્યાન આપશે

શિરનામામાં ફેરવફલ હશે તો માસની ૨૫ મી સુધીમાં જાણવું હશે તોજ ફેરવફલ થઈ શકશે. અન્યથા બીજા શિરનામે જ અંક જશે

પત્ર વ્યવહારમાં ગ્રાહક નંબર લખવો ખાસ જરૂરી છે.

સંપાદન: આયુર્વેદ અને આરોગ્યને લગતા ઉચ્ચ વૈદ્યકીય દષ્ટિએ લખાયલા લેખોને આ પત્રમાં સ્થાન મળે છે. લેખ મળ્યા બાદ તેના સ્વીકાર કે અસ્વીકારનો ઉત્તર એક માસ બાદ આપવામાં આવે છે. અસ્વીકૃત લેખ સાથે જરૂરી સ્ટેમ્પસ ખીજ્યા હોય તો તે લેખ પરત મોકલવામાં આવે છે. સ્વીકૃત લેખ સમય અને સ્થળ પ્રમાણે યોગ્ય પદ્ધતિએ પ્રગટ કરવામાં આવે છે.

સંપાદક સાથે અગાઉથી સમય નક્કી કરી મુલાકાત લઈ શકાય છે.

વૈદ્યો, વૈદ્યકીય વિદ્યાર્થીઓ, ડૉક્ટરો અને આયુર્વેદ ના અભ્યાસીઓને આયુર્વેદ અને આરોગ્યને અનુલક્ષી લખાયલાં લેખો મોકલવા નિમંત્રણ આપવામાં આવે છે.

સંપાદકનું શિરનામું આ પ્રમાણે કરવું: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર, સંપાદક:

આરોગ્યસિન્ધુ ૩૭૫, કાલબાદેવી, મુંબઈ, ૨

પુસ્તક પરિચય: વિસ્તૃત સાહિત્યાવલોકન માટે પુસ્તકો પ્રકાશકે મોકલવાં જરૂરી છે. એક આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલયમાં રહે છે અને એક પ્રત એ વિષયના નિષ્ણાતને અવલોકન માટે મોકલવામાં આવે છે. નિષ્ણપક્ષપાતપણે તમામ અવલોકનો કરવામાં આવે છે.

નહેરાત: આ પત્રનો ફેલાવો સુવૈદ્યોમાં અને જનતામાં સારો હોઈ, એમાં કરેલ નહેરાત તુરત જ જવાબ આપે છે. નહેરાતનો ભાવ એક ઈચ્છના રૂ. ૨ છે. બા પાનું એક વખતના રૂ. ૧૦, બા પાનું રૂ. ૨૦ અને આખું પાનું રૂ. ૩૬ ભાવ છે. પરંતુ બાર માસનો કોન્ટ્રેક્ટ કરવાથી સાડા કમિશન મળે છે. એ વિષયમાં જણાવ્યું પત્રવ્યવહાર કરવો.

પત્રનુંકદ: પત્ર રોયલ આઠ પેજમાં પ્રગટ થાય છે. આખા વર્ષમાં બધું મળી ૩૫૦ પૃષ્ઠનું વાંચન આપવામાં આવે છે. પ્રત્યેક અંકમાં આશરે ૨૦ પૃષ્ઠ થાય છે. અને લેટપુસ્તક ૧૦૦ થી ૧૨૫ પૃષ્ઠ દર વર્ષે આપવામાં આવે છે. કુલે ૫૦૦ પૃષ્ઠ વાંચન રૂ. ચારમાં આપવામાં આવે છે.

આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલય: ૩૭૫, કાલબાદેવી, મુંબઈ, ૨

શ્રી ધન્વન્તરયે નમઃ ॥
આરોગ્ય, વૈદ્ય અને
આયુર્વેદનું માસિક

સ્થાપના: ૧૯૨૧



આ રો ગ્ય સિ ન્ધુ

સ્થાપક તત્ત્વી:
સ્વ. વૈદ્ય ગો. કું. ઠક્કર

સપાલક

અન્દ્રશેખર ઠક્કર

વર્ષ ૩૩ અંક ૧૦

ઓક્ટોબર ૧૯૫૬

ભાદરવો સં. ૨૦૨૨

વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૪

હિંદુસ્થાન બહાર શીલ્ડીંગ ૮

દર વર્ષે એક પુસ્તક

આપવામાં આવે છે.

ભારતવર્ષમાં તા. ૧ નવેમ્બરથી પ્રાંતોની રાજ્ય પુન-
રચના થનાર છે આ માટે મુજ તા. ૧ લી ઓક્ટોબર નક્કી
કરવામાં આવેલ હતી પણ પાછળથી ૧ લી નવેમ્બર નક્કી
કરવામાં આવેલ છે. મુંબઈનું મહા વિશાળ દિલાખી રાજ્ય
ઘડવાનો લોકસભાએ નિર્ણય કર્યો છે. તદ્દનુસાર મુંબઈ, ગુજ-
રાત, સૌરાષ્ટ્ર, કચ્છ, મહારાષ્ટ્ર, વિદર્ભ, મરાઠાવાડ, આદિ
દેશો એકત્ર થઈ મોટું મુંબઈ રાજ્ય થશે. આથી પુર્વે
સ્વતંત્ર મુંબઈ, મહાગુજરાત અને મહારાષ્ટ્ર જુદા રચવાના
હતા તે વાત પડતી મુકાઈ છે. હવે આ નવા એકમ પ્રમાણે
મુંબઈની દેશી વૈદ્યકીય બોર્ડના અમલ હેઠળ વિસ્તારોમાં
સૌરાષ્ટ્ર અને કચ્છ તથા વિદર્ભ દેશનો અમલ આવશે. કચ્છમાં
તો કાઈ પણ વૈદ્યકીય કાયદો અમલમાં જ નથી. જ્યારે
સૌરાષ્ટ્રમાં વૈદ્યકીય કાયદો અમલમાં છે. આ કાયદાનુસાર
રેજીસ્ટર્ડ અને એનલિસ્ટેડ વૈદ્યોનો સમાવેશ મુંબઈના વૈદ્યકીય
કાયદા હેઠળ થશે એમ મનાય છે. સૌરાષ્ટ્ર બહારના વૈદ્યો કે
આયુર્વેદનુરાગીઓ, જેમણે સૌરાષ્ટ્રની વૈદ્યકીય બોર્ડને શી
ભરી રેજીસ્ટ્રેશન કિંવા એનલિસ્ટમેન્ટ મેળવ્યું હશે તેઓ પણ
લાભ મેળવશે. કચ્છમાં નવી રેજીસ્ટ્રેશન અને એનલિસ્ટમેન્ટની
નોંધણી થાય તે શક્ય બને છે. આમાં જેવું ધોરણ અગાઉ
બોર્ડે રાખ્યું હતું તેવું ન રાખતા યોગ્ય સંજ્ઞાઓને જ
રેજીસ્ટ્રેશન મળે એ જરૂરી છે કચ્છમાં વૈદ્યકીય સહાય પધોપ્ત
ના હોઈ ત્યાં તો ગામડે ગામડે એવા કમ્પાઉન્ડરો પણ
ચિકિત્સક થઈને બેઠા છે. કેન્દ્રના અમલ હેઠળના કચ્છમાં ને
કે હવે ડી. એ એસ. એફ. (ફેકલ્ટીના મિત્ર સ્નાતકો) ને સારી
તકા અને જગ્યા આપવામાં આવે છે એટલે ધીમે ધીમે એ
કમ્પાઉન્ડરો ડોક્ટર હોય એ સ્થિતિ દૂર થઈ રહી છે. છતાં
જેમ પૂર્વે પાનવાળા. ધોળી કે મોઝી જેમને મનમાં આન્યું
તેઓ રૂ. ૧૧ ભરી રેજીસ્ટ્રેશન મેળવી ગયા, તેમ ન થતાં
પરીક્ષાતીર્થ, પદવીધરો કે નિદાન દર્શક વર્ષથી ત્યાં ચિકિત્સા
કરતા હોય તેવા વૈદ્યોને રેજીસ્ટ્રેશન મળવું ધટે છે. આ બાબત
એક તરફ અને કડક તપાસપાંચ હોય તો વધુ ઈષ્ટ છે.
જો કે હવે બોર્ડ સમક્ષ આ મોટું કાર્ય છે. અને એ માટે
ટ્રિબ્યુનલ વગેરે નીમારો જ, વળી વિદર્ભમાં મુંબઈ રાજ્ય જેવા

વૈદ્યકીય કાયદો અમલી છે અને ત્યાંના માન્ય ચિકિત્સકોનો આપોઆપ આમાં સમાવેશ થશે. ફેકલ્ટી દ્વારા ચાલતા અભ્યાસક્રમ 'બી. એફ. એ. એમ.' ડીગ્રી ક્લાસને અત્યારે મુંબઈ સુરત, અહમદનગર, સાતારા, નડીયાદ સ્થળોએ ચાલે છે, તેમાં પણ વિકાસ થવા સંભવ છે. સૌથી મોટો લાભ શુદ્ધાયુર્વેદાભ્યાસક્રમને થશે. એ વધુ પાંગરશે. સાથેસાથ એની સમિતિએ ઉચ્ચ કક્ષાનું ધોરણ જળવાઈ રહે છે તે જોવું રહ્યું. વધુ માન્ય વિદ્યાલયો ઉઘડશે એમ ચોક્કસ ધારણા રખાય છે. સમગ્ર રીતે જોતાં મુંબઈનું મહાવિશાળ દિલાપી રાજ્ય મુંબઈ-સૌરાષ્ટ્રમાં ચાલુ આયુર્વેદોત્કર્ષની પ્રવૃત્તિને સહાયરૂપ થશે એવો અમારો તટસ્થ મત છે. કોઈ વાડાગંધીથી આવે સમયે પ્રેરાઈ જોટો દુરાગ્રહ રાખવો એ પણ ઇષ્ટ નથી.

ખોડમાં કણાટક મુંબઈથી જુદું થતાં એના સભ્યો આપોઆપ ઘટશે અને સૌરાષ્ટ્ર કચ્છ વિદર્ભના પ્રતિનિધિત્વને એમાં લેવું પડશે. આમ અત્યારે છે તે ખોડ કરતાં એનું સ્વરૂપ મોટું થશે, એવી પણ ચોક્કસ માન્યતા છે. વળી ખોડ ઓફ રિસર્ચ ઇન આયુર્વેદ, ના રૂબરૂ સંશોધન, પાઠ્યક્રમોપયોગી પુસ્તક પ્રસિદ્ધિ આદિ કાર્યો પણ ચાલુ રહેશે. હવે પછી નવા આવનાર પ્રધાનમંડળની શી નીતિ હશે, એ પણ પ્રશ્ન વિચારાઈ રહ્યો છે. છતાં ગમે તેમ તોય જે રૂડી પ્રવૃત્તિઓના બીજ આટલાં ઉંડા વવાયા છે તેને પોપણ તો મળી જ રહેશે એમ માનવામાં વાંધો નથી.

તે ઉપરાંત નાગપુરનું સંશોધન કેન્દ્ર પણ આ ખોડ હેઠળ આવી જાય, તો સંશોધન ખોડ ના સુરેખ સંચાલનનો એને લાભ મળે.

મુંબઈના મહા દિલાપી રાજ્યમાં ડાયરેક્ટર ઓફ આયુર્વેદનો કાર્ય વિસ્તાર વધશે. હવે મુંબઈ રાજ્યના ડાયરેક્ટર ઓફ આયુર્વેદ,

શ્રી પંડિત હરિદત્તજી શાસ્ત્રીની પાંચ વર્ષની વધુ મુદત માટે સ્થાયી નિમણૂક કરવામાં આવી છે. તેમનું ખાતુ હવે સ્વતંત્ર રહેશે અને તેઓ ના હાથ નીચે હવે વિશાળ દિલાપી રાજ્યમાં સૌરાષ્ટ્ર અને વિદર્ભ દેશનું એકમ પણ આવશે. શ્રી શાસ્ત્રી હરિદત્તજી મહાન વિદ્વાન અને પ્રકાંડ પંડિત છે. તેઓ આ પાંચ વર્ષમાં આયુર્વેદના ઉત્કર્ષ માટે શક્ય તે બધું જ કરી છુટશે એવી આપણે આશા રાખીએ. મુંબઈમાં ડાયરેક્ટર ઓફ આયુર્વેદની જગ્યા માટે આથી વધુ મુલાગત વ્યક્તિ ભારતવર્ષમાં જડે તેમ નથી. આપણા અહોભાગ્ય છે કે આપણને આવા વિદ્વાનનો લાભ મળ્યો છે.

આમ સમગ્ર રીતે વિચાર કરતાં મહાદિલાપી રાજ્યમાં આયુર્વેદોત્કર્ષની પ્રવૃત્તિઓને સાફ એવું પોપણ અને સમર્થન મળી રહેશે એવું અમારું માનવું છે. આતો અત્યારે દોરેલું કંપના ચિત્ર છે.

હિંદ સરકારે એક યાદી દ્વારા સરકાર માન્ય ન હોય એવી ખાનગી તખીખી કેસે-જોની ખાનગી ડીગ્રીઓ કે ડિપ્લોમા નદિ લેવા અનુરોધ કર્યો છે. કારણ કે આ સામાન્ય પદવીઓનું કયું મહત્વ નથી. એ પોતાના નામ પાછળ લગાવવી કે તે લઈ ચિકિત્સા આદિનું કાર્ય કરવું એ ગેરકાયદેસર છે, એમ જણાવાયું છે. વર્તમાનપત્રમાં ટચ્છરી જ. ખ. માં કે અન્ય રીતે પોષ્ટ દ્વારા યા એમને એમ, મનીઓર્ડર કરવાથી ડીગ્રી કે ડિપ્લોમાં મળે છે એ જાહેર ખબરોમાં કેટલાય લોકો દસાતા હશે! આવી સંસ્થાઓ પોતે સરકાર દ્વારા રજીસ્ટર્ડ હોવાનું જણાવે છે. પણ એથી સરકાર દ્વારા માન્ય છે એવું તો નથી જ થતું. સંસ્થાને રજીસ્ટર્ડ તો કોઈ પણ કરાવી શકે છે, પણ એ સંસ્થા કે તેની પદવીઓ માન્ય છે એવો એનો અર્થ નથી. અમારા વાચક બધુઓનું ધ્યાન આ દિશામાં ગમે સવિશેષ દોરીએ છીએ. (૨૨-૮-૫૬)

સ પં દં શ

દુનિયામાં ૧૭૦૦ જાતના સાપ થાય છે. ભારતમાં ૩૦૦ થી વધારે જાતના સાપ ઉત્પન્ન થાય છે. તેની રચના અને સંખ્યામાંથી મુખ્ય નવ જાત પાડવામાં આવી છે. ભારતમાં થતા સર્પ મુખ્યત્વે ભોળી, મંડલ, રાજલ, ચીતળ ભોળીનાગ, દર્વીકર, કુરસા, મણીઆર, નાગ વિગેરે છે. તેમાં મુખ્યત્વે બે જાત છે. ઝેરી અને બીનઝેરી. સાપના હાડપીંજરના ત્રણ ભાગ પાડવામાં આવ્યા છે. ખોપરી, કરોડ અને પાંસળી.

કેટલાક લોકો માને છે કે સાપને કાન હોય છે અને તેથી જ મદારીની મુરલીના સંગીતથી નાગ ડોલે છે. પણ તે વાત ખોટી છે. સાપ કરોડ દ્વારા અવાજ સાંભળી શકે છે. મદારીની મુરલી અને હાથના ડોલવાથી જ ડોલે છે.

સાપના જડખાના ઉપલા ભાગમાં જરા અંદર વળેલ ના ઈંચ જેટલો લાંબો એક દાંત હોય છે. તે ઝેરી અને સખત હોય છે. બાકીના દાંત નમળા હોય છે કાંચળા ઉતારતા બાકીના નમળા દાંત પડી જાય છે. ઝેરી ક્રાચળા કાનના હાડકા વચ્ચે હોય છે. તે ક્રાચળાનું મુખ દાંત સાથે જોડાયેલ હોય છે. તે કારણથી દંશ કરે ત્યારે દાંત બહાર કાઢી જોરથી માણસની નસ પર દમાવે છે તેથી ચોમડીમાં જખમ થાય છે. તેથી વિષની ક્રાચળામાંથી વિષ નીકળે છે. નાગની દાદમાંથી ત્રણ ટીપાં સુધી ઝેર નીકળે છે. ચેલીમાંથી એકી વખતે એક ડ્રામ ઝેર નીકળી શકે છે. દંશ વખતે છ થી વીસ ઝેન સુધી ઝેર નીકળે છે. ચોમાસાની ઋતુમાં ઝેરનું પ્રમાણ વધારે હોય છે, સાપ હલસો કરે ત્યારે પોતાની જાતને આગળ ફેંકે છે. અને સામી વસ્તુને મોં અડકતાં જ ખોલે છે અને દાદ મારે છે. ત્યાર પછી ઝેર ફાલવે છે. ઝેર ઠલવાઈ જતાં આપોઆપ દાંત બહાર નીકળે છે. દંશના ત્રણ

લેખક :

વૈ. ચીમનલાલ કે. ડાહી (સૌરાષ્ટ્ર)

પ્રકાર છે. (૧) વર્ષણ (૨) સંપુર્ણ દંશ (૩) અપુર્ણ દંશ.

ઘોણસાથી થયેલ સર્પ, નાગણની અંદર ઘોણસાથી થયેલ દંદ તેવા સર્પને ચિત્રવિચિત્ર રેષા છે. રંગ કાળો અને ફેણ હોતી નથી.

ચક્ર, નાગર, છત્ર, અનિક, અંકુર વિગેરે ને ધારણ કરનાર ફેણવાળા.

શીઘ્ર ગમનકરનાર હોય તે દર્વીકર એટલે નાગ કહેવાય છે. કૃષ્ણ સર્પે કરેલ દંશ કાળો હોય છે. અને સર્પ પ્રકારના વાતરોગ કરે. મંડલ સર્પનો દંશ પીળો અને સોજા યુક્ત છે. પિત્ત વિકાર કરે. રાજલાનો પરપોટાવાળો સણકાવાળો, જહું લોહીનીકળે અને પરપોટાવાળો હોય તો કફવિકાર કરે છે.

કુરસા-લગભગ વેંત લાંબો અંગુઠા જેવડો જડો હોય છે. દંશના વિકાર રાજલ પ્રમાણે.

ઘોસણ-સાપ લીલા રંગનો હોય છે. તેમાં બે જાત છે. (૧) આગીયા ઘોસણ (૨) કુસડો ઘોસણ.

આગીયાના દંશથી આખા શરીરમાં આગ જેવી પીડા થાય છે. શરીરમાં ગંદા થાય છે. મૂત્રરથાને સોજો આવે અને પેશાબ ટીપે ટીપે આવે.

કુસડાથી શરીરમાં ચગ આવે અને શરીર ફૂટે છે.

મણીયાર-લગભગ દોઢથી બે વેંત લાંબો હોય છે. તેની ત્રણ જાત થાય છે.

(૧) પહેલી જાતનો મણીયાર શરીર પરથી ચાલે અથવા પડછાયો પડે તો સૂર્યોદય થતા મનુષ્ય નિષેષ્ટ બને.

(૨) બીજી જાતના મણીયારથી પડછાયાની બાધ નથી થતી પણ શરીર પર લાળ પડે તો જીંઘ આવે છે.

(૩) ત્રીજી પ્રકારના મણીયારના દંશથી બાર કલાકમાં મૃત્યુ થાય છે.

સર્પદંશ ઓળખવાની રીત—મીઠું, મરચું અથવા કડવા લીમડાના પાન આપવામાં આવે અને જો સ્વાદ ન લાગે તથા તે પદાર્થો સ્વાદમાં મીઠા લાગે તો સમજવું કે સર્પદંશ થયો છે.

અસાધ્યતા—ખીપળા નીચે, રાફડા નજીક, દેવળમાં, બાગમાં, સુકાએલ વૃક્ષ નીચે, વૃક્ષ ઉપર, સંધ્યા વખતે સર્પદંશ થયો હોય તો અસાધ્ય જાણવો. મર્મ સ્થાને દંશ થયો હોય તો મહામહેનતે સાધ્ય બને છે. અંજીર્ણ, વૃક્ષ, બાળક, વ્રણવાળો રોગી, કાઢવાળો, નિર્બળ રોગી, સગર્ભા સ્ત્રીને સર્પદંશ થયો હોય તો તાત્કાલિક મરણ પામે છે. અંગમાં વિષ પ્રસરી ગયું હોય, કાપવાથી લોહી ન નીકળે, મારવાથી સોળ ન પડે તે અસાધ્ય છે.

સાપ અનેક જાતના હોય છે. તેમાં કેટલાક વિષરહિત હોય છે. કેટલાક ઝેરી અને કેટલાક એવા ઝેરી હોય છે કે દંશમાત્રથી અર્ધા કલાકમાં મૃત્યુ થાય છે. માટે તાત્કાલિક ઉપાય લેવા જોઈએ. તાત્કાલિક ઉપાય મુખ્યત્વે કરીને ત્રણ રીતે થઈ શકે.

(૧) ચૂસવું (૨) બાળવું (૩) છેદવું

પ્રથમ દંશ થયો હોય તેની આગળ તરત જ સખત બાંધવું જોઈએ.

ચૂસવું—ઝેર ચૂસનારના મોઢામાં કોઈ જાતનો રોગ ન હોવો જોઈએ. દંશ થયો હોય ત્યાં ચૂસવું અને મોઢામાં ઝેર આવ્યા પછી થુંકી નાખવું.

બાળવું—દંશ થયો હોય ત્યાં ડામ દેવો. છેદવું—ન્યાં દંશ થયો હોય ત્યાં ચપ્પીથી અથવા ખીજ સાધનોથી છેદન કરવું.

‘વાગ્લટ પણ દંશસ્થાનને કાપી નાખવા કહે છે’ ત્યાર પછી જરૂર પડે તો વસન આદિ કરાવવું અને ઔષધ આપવા.

(૧) આમલસારોગંધક બાળકના મુત્ર સાથે મેળવી ડંશ પર ચોપડવાથી સર્પ વિષ ઉતરે છે.

(૨) ખીજોરાના ખીજ તો. ૧ ખોખરા કરી ખખળતા પાણીમાં ભીંજવી ડંડું કરી લુગડે ગાળી પાવું. કારણ કે ખીજોરાના ખીજ તમામ જાતના વિષ પર કાયદો કરે છે.

(૩) અંગ્રેજી દવા પ્રમાણે પોટેશ્યમ પરમેંગેનેટ ભાગ ૧ અને પાણી ૯૮ ભાગ સાથે મિશ્રણ કરી છેદાયેલા ભાગ પર ઘોવું જેથી ઝેરની અસર ઓછી થશે.

વૈદ્યો માટે ખાસ ઉપયોગી વિઝિટ બેગો સુંદર અને મજબૂત

ખાસ ઉંચા ચામડામાંથી બનાવેલી વિઝિટ બેગો ચાલુ નાની સાઇઝ ૨૪ બાઇલી બે ડ્રામ કિંમત રૂ. ૧૦, ૪૮ બાઇલી મોટી સુંદર બેગના રૂ. ૩૫ આ બેગ વૈદ્યો માટે ખૂબ ઉપયોગી છે.

ખરદીય રસાયન માટે લોહ ખરલો

ભસ્મ, રસ, રસાયન બનાવવાના લોખંડના ખરલો જ ઉપયોગી હોય છે. આ ખરલો ટકાઉ અને ઉપયોગી નીવડે તેવા છે. બે જાતની સાઇઝમાં તૈયાર કરવામાં આવ્યા છે.

નં. ૧ લંબાઈ ૧૭, ઉંચાઈ ૧૦, વજન રતલ ૩૫ કિંમત રૂ. ૨૧

નં. ૨ „ ૧૩ા, „ ૭, „ રૂ. ૧૪

પોસ્ટેજ પેકીંગ જુદું પડશે.

સિન્ધુ આયુર્વેદિક ફાર્મસી

૩૭૫ કાલબાદેવી,
મુંબઈ, ૨

હરીતકી—હરડે

(ગતાંથી ચાલુ)

રસાયન પ્રયોગપદ્ધતિયાને હરડે રાજ લેવામાં આવે તો શરીરની અંદર એકાં ઘણાં અનાયુષ્ય તત્વો દુર થઈ જવનને અનુકુળ તત્વો વધે છે અને વૃદ્ધાવસ્થા મોડી આવે છે અને લાંબી જીંદગી નિરોગી રહીને સુખથી બોગવાય છે.

હરડેના સેવનથી હૃદય, આમાશય, પક્વાશય, મૂત્રાશય અને મલાશયના વ્યાધીઓ દુર થાય છે, કારણ કે પેટના યંત્રો ઉપર હરડેનું કાર્ય વિશેષ અસરકારક નીવડે છે.

હરડેના લેપનથી શરૂઆતમાં ઝાડા થાય છે પણ પછી જડરાગ્નિ સુધરી યકૃત અને આંતરડાની ક્રિયા વ્યવસ્થિત થઈને ઝાડો નિયમિત અને બંધાઈને સાફ આવે છે. મતલબમાં મલોત્સર્ગની ક્રિયા બરાબર થાય છે.

હરડેનો ઉપયોગ આયુર્વેદમાં જુદી જુદી રીતે ઘણા રોગોમાં અનેક પ્રકારે થાય છે. એનાથી નેત્રરોગો, દમ, ખાંસી, પ્રમેહ-પરમીયો, હરસ, કુષ્ટ-આમડીના રોગો, સોજા, ઉદરવ્યાધી, કૃમિ, સ્વરબેદ-સાદ બેસી જવો, કોષ્ટબદ્ધતા વિષમજ્વર, ગુદમ-ગોળો પડવો, આંધ્રો, તૂષા, વમન, હેડકી, ખરજ, કમળો પાંકું, શુલ, યકૃત અને બરોડનો સોજો, પથરી વગેરે, વ્યાધીઓ મટે છે. વાયુ, પિત્ત અને કફ એ ત્રણેયના ઉપદ્રવો શાંત થાય છે. ત્રિદોષની સમતા સ્થાપિત થાય છે.

હરડેની છાલનો જુકો કરીને, ચાવીને ખાવાથી જડરાગ્નિ વધારે પ્રદિપ્ત થાય છે એવો પણ એક મત છે. હરડેને ખાશીને કે ઉકાળીને ખાવાથી કોષ્ટબદ્ધતા કરે છે એવો પણ કેટલાકનો અભિપ્રાય છે. મતલબ કે હરડેની છાલને પાણીમાં ખાશીને ચાવીને ખાવી જોઈએ. હરડેની છાલની સાથે ચાવીને ખાવામાં સાથે ગોળ લેવામાં રૂચિકારક થાય

લેખકઃ
શ્રી જટુભાઈ વૈધ (ભોટાદ)

છે અને ફાયદો પણ વધુ થાય છે. હરડેને પાટીને ચૂર્ણ કરીને લેવાથી મંલશુદ્ધિ થાય છે.

હરડેની છાલ શુદ્ધ ધીમાં રતાશ પકડે એવી રીતે ધીમે તાપે તળાને પછી એનું સુથું ખાવાથી ત્રિદોષની શાંતિ થાય છે. ઉપર કહ્યું છે તેમ હરડે એક ધી બે તોલાના વજનવાળી વગર સુથેલી, રિનગ્ધ, કકણ, વજનમાં ભારે નાના કળાવાળી અને દળ વધુ હોય તેવી તેમજ પાણીમાં નાંખવાથી ડુબી જાય એવી વાપરવી જોઈએ. આયુર્વેદમાં ખાસ કરીને હરડે વિગ્ધા જાતિની-લંબગોળ-તુમડાના આકારની વાપરવાની ભલામણ છે. હરતકીનું એક નામ 'પથ્યા' પણ છે એટલે સર્વ કોષ્ટને સાત્ત્વ્ય-માદ્ધક આવે તેવી કોષ્ટને પણ પ્રતિકુળ ન પડે એનું નામ પથ્યા એ ખરેખર સાર્થક છે. હરડેનો ખાસ ગુણ વાતાતુલીમન છે એટલે વાયુની પ્રતિબેધતા માર્ગે-અધામામી રાખનાર-એટલે હરડેનું સેવન કરનારને કદી પણ ઉર્ધ્વવાત કે ગેસની ફરિયાદ થતી નથી કે રહેતી નથી.

બોજન પછી હરડે લેવાથી ખોરાકમાં લેવાયલા મિથ્યા એટલે આરોગ્ય અન્નપાનાદિ ચતા દોષો, કુપચ્ચયા ચતા વિકારો ટળી જાય છે અને વાતપિત્ત કફાદિ દોષો કાપતા નથી તેમજ એના વિકારો નષ્ટ થઈ જાય છે. આયુર્વેદો ઘણા જુના વખતથી હરડેનો ઉપયોગ કરતા આવ્યા છે એની અનેક કદપનાઓ પુર્વક પ્રયોગ પ્રયોગ કરવામાં આવી છે. અસ્થપિત ઉર્ધ્વગામી હોય કે અધોગામી હોય, ખાટી ઉલટીઓ થતી હોય કે ખાટી ગંધવાળા ઝાડા ચતા હોય તો એમાં પણ હરડે ઉપયોગી છે. કોષ્ટબદ્ધતા ટાળવા માટે ને કળજ્યાત દુર કરવા માટે સારક અને વિરેચક તરીકે હરડેનો ઉપયોગ દિનાવડ છે. કોઈપણ સારક કે રેચક દવા નિત્ય લેવાથી

ઝોછા વધતા અંશે નુકશાન થાય છે અને આંતરડાને ઢીલા પાડી દે છે. કારણ કે કુદરતી રીતે નહીં પરંતુ વિરેચનથી પેટને સાફ કરતાં મંદાશયમાંનો મળ તો નીચે ધકેલાઈ જાય છે. પણ એની સાથેસાથ પકવાશય ઉપરનાં આંતરડાંમાં રાખવા બેઠેલા અથવા રહેવા થોડા પાચક રસો પણ નીચે હસેલાઈ મલોત્સર્ગ સાથે ઝાડામાં બહાર આવતા રહે છે. પરિણામે પેટની ક્રિયા નબળી પડે છે, અને કોઠો સાફ થવા છતાં બીજી કોઈ ને કાંઈ ફરિયાદ ઉભી થાય છે. આ અનુભવ તો રોજ રોજ લઈને ઝાડો ઉતારનારને હશે જ કારણ કે પાચક રસો રેચને લીધે જઠરમાં કે આંતરડામાં સંઘરાવાને બદલે બહાર નીકળી જાય છે એટલે ભુખ ન લાગવી, ખોરાક પાચન ન થવો, પેટમાં વાયુની ગરબડ રહેવી વગેરે લક્ષણો ક્રાંતશુદ્ધિ થવા છતાં ય ઉભાં જ રહે છે. વળી ચારવાર રોજ લેવાથી ગ્રહણીવિકાર થઈને લવિષ્યમાં સંગ્રહણી જેવા આંતરડાનાં દરદો થવાનો પણ સંભવ રહે છે. મતલબમાં આંતરડાં ઢીલાં નબળાં તો થાય છે જ.

પણ હરડેના સેવનથી-નિત્ય લેવા છતાં ય કશું જ થતું નથી એટલા પુરતી હરડે નિર્ભય અને ઊંઘ છે-કારણ કે એનામાં વાતાનુસ્રોત્તમ ગુણ મુખ્ય છે અને સારક અથવા વિરેચક ગુણ ગૌણ છે. એનાથી તો ઝાડો ઉતરે છે અને અપાન વાયુની નીચે ગતિ થવાથી મલોત્સર્ગ-ક્રાંતશુદ્ધિ થાય છે. હરડેનો ગુણ આ રીતે નૈસર્ગિક ક્રિયાથી ઝાડો લાવવાનો છે. આયુર્વેદના મતે ઝાડો, પેશાબ વગેરે સાફ લાવવાની ક્રિયા અપાનવાયુ કરે છે. એ એની ગતિ સવળી અધોગામી હોય તો જ મલોત્સર્ગ-શૌચક્રિયા યથાગત નિયમિત થાય છે. એટલે આ હરડે અપાનની ગતિને સવળી કરીને અધોગામી બનાવીને ઝાડો લાવે છે. એટલે આંતરડાને કશું જ નુકશાન પહોંચતું નથી.

વળી હરડેમાં પાચ રસો છે. વળી રસાયન એટલે ખુટતા રસોને ઉત્પન્ન કરનાર અને વધારનાર છે એટલે બીજા વિરેચનોની જેમ ઝાડો સાથે પેટના પાચક રસોને બહાર ધકેલી દેતી તો નથી જ, પરંતુ ઉદરમાં-પેટમાં ખુટતા રસોનું ઉત્પાદન કરે અને એનો શુદ્ધિ કરે છે એટલે હરડેના સેવનથી ક્રાંતશુદ્ધિ થવા ઉપરાંત પેટના બીજા ઘણા રોગો પણ મટે-છતાં કશું જ નુકશાન ન કરે.

ઘણાની એવી માન્યતા હોય છે કે હરડે રોજ લેવાથી ઝોની ટેવ પડી જાય છે અને એ લેવાય તો જ ઝાડો સાફ આવે છે. પણ આયુર્વેદના મતે તે આવી ટેવ નિત્ય રાખવાની ભલામણ છે. આયુર્વેદ તો રસાયન ઔષધિઓનું નિત્ય સેવન કરવાથી જ આરોગ્ય સચવાઈ રહે છે એમ માને છે, વળી આ, કાશી, બીડીઓ, સીંગાસેટ, પાન, સોપારી વગેરેની ટેવો પાડવામાં આપણને વાંધા નથી હોતો-પણ જે હરડેના સેવનથી ક્રાંતશુદ્ધિ થઈને હવન-રસાયન ગુણ થાય છે, આરોગ્ય સચવાય છે, નિત્ય ચોપન ટકે છે. ઝોની ટેવ પાડવામાં આપણે વાંધો ગણીએ છીએ! ખરી રીતે તો જે નિત્યના શારીરિક ધસારાને પુરે, નવહવન આપે, મનારોગ્ય રાખે, દીર્ઘાયુ બને એવી રસાયન ઔષધિઓ તો પોતાની પ્રકૃતિને અનુકુળ પડે એવી હોય-એનું નિત્ય સેવન અવશ્ય કરવું જોઈએ. અને એની ટેવ પાડવી જોઈએ એવો આયુર્વેદાચાર્યોનો મત છે.

આજે મલશુદ્ધિ માટે લીકવીડ પેરેશીન, કેરોશીન, મીલ્ક ઝોલ મેગનીશીઆ વગેરે વિલાયતી દવાઓ લેવી કે લીધા કરવી એના કરતાં તો હરડે હજાર દરબજે સારી છે. એથી સરીરનું સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે અને પરદેશમાં પૈસા જતા નથી. અત્યારે તો મલશુદ્ધિ માટે અરે એને જ માટે ક્યાં? સરીરની અંતર

ફરિયાદો મટાડવા માટે અસંખ્ય પેટન્ટ દવાઓ નીકળી પડી છે કે જેનો કોઈ સુમાર નથી. અપરંપાર છે 'ગણી ગણાય નહીં, આકાશમાં સમાય નહીં' એટલી બધી છે એ વાપરવા કરતાં આયુર્વેદિક-ધરણ્યગણે મળનારી-ધર-ગથ્યુ ધરે તૈયાર કરી શકાય એવી નિર્દોષ દવાઓ વાપરવામાં શરીરનું હિત જળવાઈ છે અને પૈસા મળુ બચે છે.

હરડેમાં વળી બીજા પણ કેટલાક વિશિષ્ટ ગુણો છે કે જે એનું ઓછું પ્રમાણ લેવામાં આવે તો ઝાડા બંધ કરે એટલે કે મરડો, અનિસાર, સંઘર્ષણ વગેરેમાં પણ ફાયદો થાય અને જો વધુ પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો ક્રાંત્યુદ્ધિ કરે અને હરડેથી શરૂઆતમાં પાતળા ઝાડા થાય, વધુ પ્રખત ઝાડે જનું પડે પણ પછી ધીમે ધીમે એની મેળેજ હરડે લેવા છતાંય ઝાડો બંધાતો જાય અને નિષ્ક્રિય થાય. મતલબમાં શરૂઆતમાં પેટનો કચરો સાફ કરી બહાર કાઢી પછી મલો-ત્સર્ગની ક્રિયા સ્વભાવિક અને નિયમિત કરે છે. જેમ ક્રાંત્યુદ્ધિ માટે હરડે વાપરી શકાય તેમજ હિમેજ પણ વાપરી શકાય અને ત્રિફળાં -હરડેની છાલ, બહેડાંની છાલ અને આમળા એ ત્રણેના ચૂર્ણનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય. મતલબમાં હરડે, હિમેજ અને ત્રિફળાં ત્રણેય ક્રાંત્યુદ્ધિકારક અને રમાયન ગુણધર્મવાળા છે.

આવા ગુણોવાળી હરડે હોવા છતાંય આયુર્વેદે એના ગુણદોષનું સૂક્ષ્મ અવલોકન કરેલું છે. હરડેમાં મુખ્ય કષાય-પુરા રસ છે. અને બીજા ચાર રસો (ખારા મિઠાવ-ખાટો, ગળ્યો, કડવો અને તીખો) મળીને કુલ પાંચ રસો છે. કષાય-પુરા રસના જેમ ગુણો વર્ણવેલા છે એમજ એના દોષો પણ આયુર્વેદે ગણાવેલા છે. પરંતુ હરડે તો પુરા-કષાય રસવાળી હોવા છતાંય એના એટલે કષાય-પુરા રસના દોષોથી મુક્ત જ.

મતલબમાં હરડે કષાય-પુરા રસમાં અપવાદ છે. એટલે કે હરડે રોજ લેવાય કે વધારે લેવાય તો પણ કષાય-પુરા રસનું પુકશાન ન થાય.

વળી હરડેમાં જે કષાય છે એનો ગુણ સંક્રામક છે એટલે જ એના સેવનથી ઝાડો સાફ આવવા છતાં આંતરડા હીલા પડી જતાં નથી પણ ઉલટાં વધારે મજબુત અને ક્રિયા શીલ થાય છે. કહેવાનો આશય એ છે કે હરડેનો પુરા રસ શરીરમાં પુરા રસનો 'લાભ કરે-ફાયદો કરે, પણ પુરા રસની હાનિ તો નજ કરે એ એની ખાસ વિશિષ્ટતા છે.

તો પણ હરડેનું સેવન કેને માટે હિત-કર નથી અથવા કેને હરડે ન આપી શકાય એ મળુ આયુર્વેદે ખતાવેલું છે.

જે મનુષ્ય પગપાળા સુસાફરી કરવાથી અતિ થાકી ગયેલ હોય કે સુકાઈ ગયેલ હોય, જે બહારહિત-શકિતવિહિન એટલે કે જેને અતિ નબળાઈ આવી ગઈ હોય, જેનું શરીર કૃશ-સૂકુ અને કાનુ પડી ગયું હોય અતિશય કૃશ-દુગળું થઈ ગયું હોય તેમજ લઘન કે ઉપવામથી જે શોષાઈ ગયેલ હોય, જેની પિત્તાધિક પ્રકૃતિ હોય, જેના શરીરમાંથી લોહી વહી ગયું હોય અને સગળાં સ્ત્રી હોય એને હરડે કદાપિ આપવી નહીં કે એણે લેવી નહીં. આ નિયમ હિમેજ અને ત્રિફળાંને પણ લાગુ પડે છે.

આ સિવાય કેટલાક એવી પ્રકૃતિના માણસો પણ જેવામાં આવે છે કે જેમનાં આંતરડાં જન્મથી કે નાનપણમાંથી નબળાં પડી ગયાં હોય કે જેને જરા પણ મારક કે વિરેચક ઔષધ ખીલકુલ માફક ન આવે અને પ્રતિકૂળ પડે એમને હરડે ખાવાથી પેટમાં ઉલટી ગડગડ વધે છે અને ફાયતાં નથી, કેટલાક મરડો, ઝાડા અને સંઘર્ષણના દર્દી-ઓને પણ હરડે પ્રતિકૂળ પડે છે ત્યારે કેટ-

પીવું અને એ મીઠા પણ સાથે ખાઈ જવા એનાથી મૃત્તાશયની પથરી ઝળા જશે

ગળાના મધગા રોગોમા હરેનેા કવાય ઉકાળો મધ નાખીને પીવો બેથી ચાર તોલા હરેની છાત લેવી અને પોણો શેરથી દોઢ ગેર પાણી મુકી અધોગથી નવટાક રાખી, લુગડે ગાળા એ પ્રવાહી મધ નાખીને પીજવું હરેની છાતને ધીમા ધીમે તાપે ૦૧ ભાગ તળાવી એ તળેની છાતનું ચુર્ણ કરી ડબો ભરી રાખવો અને એ વધેનું-તળેનું ઘી પણ એક ગરમીમાં જુદું ભરી લેવું તળવા માટે ઘી વધારે પ્રમાણમા મુકવું આ હરેનું ચુર્ણ અને નળેનું ઘી બન્ને મેગની સવારમા ચાટવું એમા સ્વાદને માટે સાકર કે મધ નાખી શકાય, આ પ્રયોગથી શરીરને પોષણ મળે છે અને બળ વધે છે

રક્તપિત્ત-છાતીમાથી લોહી પડવું તેાય તો હરેની છાત અને લીંડીપીપર મન્ને સમ-ભાગે વર્ષ એનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરી એને ખગ્ગમા નાખી અરકુસીના પાનના રમની સાત ભાવના આપવી સાત દિવસ સુધી એમા ધુંટવું. પછી છાપે મુકવી શીરો ભરી રાખવો એમાથી આશરે બે આની ભારથી પાવલીભાર દવા મધમા અથવા મધ સાકરમા ચાટવી

વધારે પડતો દારૂ પીવાથી જે વિકારો થયા હોય કે જેને આયુર્વેદમા મદાત્વય કહેવામા આવે છે એમા પાછળ કહયા પ્રમાણે હરેનેા ઉકાળો કરી એમા દુધ મેગવીને પીવો ઉકાળો હમેશા માટીના કે કલાઈવાળા વાસણમા ઢાકયા વગર ધીમે તાપે ઉકાળવો જોઈએ અને કાચના પ્યાલામા કાઢવો જોઈએ

‘વૈદ્ય મનોરમા’ નામના ગ્રંથમા એક કવિએ નીચે પ્રમાણે કહયું છે ‘હે પડીતો તમે મારી આ મત્ત્ય પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક કરેલી વાત

સાભગો આ જગતમા હરેનેા જેવું ખીજું એક પણ ઔષધ નથી જે માનવી પથ્ય બોજન કરનારો છે વ્યાધામ કરનારો છે સ્ત્રી-ગમનમા સયમ રાખનારો છે અને મન વચન તથા કર્મથી પ્રાણીઓનો દ્રોહ કરનારો નથી પણ દિન કરનારો છે એવો માનવી હરેનેા સેવનથી અદ્ભુત લાભ મેળવે છે’ (શ્રી જાપાનાલ વૈદ્યના નિવૃત્ત આદર્શમાથી) એનો બનાવેલો પ્રયોગ નીચે પ્રમાણે છે

રાત્રે હરેનેા ચુર્ણને મધમા કાઢવી એક લોહાના પાત્રને ચોપડી દેવું અને ઢાકીને મુકી દેવું સવારમાં એ મધવાળું હરે-ચુર્ણ ઉખેડી વર્ષ તેમા ખીજું વધારાનું મધ ચોકખું પ્રાણીજ ઘી મેગની ચાગી જવું અને ઉપર દુધ પીવું આ પ્રયોગથી શરીરમા બળ આવશે અને સઘળા રોગો મટશે

આ વૈદ્ય-મનોરમાના કવિના કથનમા રહસ્ય પણ પછું છે તે એ કે જો હરેનેા રસાયન ગુણ મેગવો હોય અને એના સાચો કાયદો જોઈતો તેાય તો આદાર વિદ્યાર અને મનોદશા કેવા નિર્મળ ગાખ । જોઈએ

જનનન્દિય ઉપર ચાકુ પડયું હોય તો હરેની છાતનું સુદમ ચુર્ણ રસનતી સાથે મેગવી પાણીમા ચોપડાથી ઝાઝાય છે ખસ, ધાધર, ખરજવા વગેરે ચામના રોગોમા ગૌમુત્ર માથે હરેનું સેવન કરવાથી કાયદો થાય છે અમજત મીઠું, મરચું, ખટાચ, નળેડા-તાવેડા પદાર્થો ગળામણ વગેરેની મરી પાગની જોઈએ મોગું ખાવાથી જ કાયદો થાય છે અને તોજ ચામગીના રોગો મટે છે

વળી ગૌમુત્ર સાથે હરેનું સેવન કરવાથી યકૃત-ગરોલની ગાંઠની વૃદ્ધિ, ગાય-મોગ્ગ, ગુસ્મ, પાકુ કમળો, પ્રમેદ અને રના રોગો વગેરે પણ મટે છે રક્તપિત્ત, ઉગ્ગત, પિત્ત ગુસ્મ, જ્વર, અમ્લપિત્ત વગેરેમા હરેનું

ચુર્ણ કાળીદ્રાક્ષ સાથે સમાન ભાગે મેળવીને ખાવાથી ફાયદો થાય છે. કાળી દરાખને પાણીમાં ઘોઈ ખીયાં કાઢી નાખી વાટીને એના લચકામાં હરડેનું ચુર્ણ મેળવીને ચટણી જેવું ખનાવીને ખાવું.

એજ રીતે હરડેનું ચુર્ણ, સુંઠનું ચુર્ણ અને સાકરનો ભુકો કાળી દરાખમાં મેળવી ચટણી કરીને ખાવાથી ઉપરના રોગોમાં ફાયદો થાય છે. સુંઠ, સાકર અને દ્રાક્ષ સાથે ગરમ પડતી નથી. વળી સુંઠનો વિપાક આયુર્વેદને મતે મધુર હોવાથી એ પિત્તને કાપાવતી નથી.

ગૌમુત્રમાં સાત દિવસ પલાળેલી હરડેની છાલને દીવેલમાં તળવી પછી એનું ચુર્ણ કરી શીશી ભરી રાખવી. તેમાં થોડું સિંધાલુણ મેળવીને એનું સવાર-સાંજ ગરમ પાણી સાથે સેવન કરવાથી વધરાવળ મટે છે. અલગત આવા પ્રયોગનું ધીરજપૂર્વક લાંબી મુદ્દા કંટાળ્યા વિના અવલંબન કરવામાં આવે તો જ ફાયદો મળી શકે છે.

ગળામાં વિદ્રધિ-ગુમડું કે ચાંદુ હોય તો પાછળ બતાવેલ વિધિ અનુસાર હરડેનો કવાય પીવાથી ફાયદો થાય છે.

સંધિવા, ગૃધ્રસી-જેને દાકતરો 'સાયટિક' કહે છે એમાં હરડેના ચુર્ણનું સેવન કરી ઉપર સુંઠ નાખેલા દુધમાં ગેરંડીયું પીવાથી ફાયદો થાય છે. આ પ્રયોગની સાથે દશમુળ સુકત રાતનાદિકવાથ, યોગરાજ, ગુગળ વગેરે લેવાથી વળી વધારે લાભ થાય છે અને આવા દર્દમાં દુખતા મસા ઉપર નારાયણતેલ એમાં કપુર મેળવીને ચોળવાથી અને ઉપર મીઠાની પોટલી વડે શેક કરવાથી દુખાવામાં રાહત મળે છે.

જઠરાગ્નિ મંદ પડી ગયો હોય, ખોરાકની રુચિ ન થતી હોય, ભુખ ન લાગતી હોય કે ખોરાકનું ખરાબર પાચન ન થતું હોય તો હરડેના ચુર્ણ સાથે સુંઠનો ભુકો મેળવી એમાં જરા સિંધાલુણ નાખી ગોળ સાથે ચોળીને ખાવાથી ફાયદો થાય છે.

(અપૂર્ણ)



રામતીર્થ બ્રાહ્મી તેલ

ગગનને ડંડક આપે છે:
વેદો, ડોક્ટરો અને દર્યાબો
તેની ભક્તિભાવ છૂટથી કરે છે.



શ્રી રામતીર્થ ઓગાશ્રમ
૬૧૬૨ (સેદ્દલ રેલ્વે) મુંબઈ. ૧૪

‘ચોગના આસનોનું ચિત્રપટ’ કિમત રૂ. ૧૫૫ મ. ઓર્ડરથી મોકલવા મંગાવો

યુગપુરુષ આસ્તિક

આર્યો અને અનાર્યોના સંઘર્ષનો એ કાળ હતો. તીરકમાનવાળા, ગોધનથી ધનવાન, આર્યો પોતાના ગાડાં લઇને ઠેર ઠેર વસાહતો સ્થાપતાં જતા હતા એમની નનીન સસ્ત્ર વિદ્યાનસૈની પાસે અનાર્યો પરજીત થતા હતા ને પુર-પાટણ તથા વન-જંગલોમાં જઈ ભરાતા હતા. છતાં દેવનો અગ્નિ તો એટલો જ જલતો હતો.

અનાર્ય લોકોમાં અનેક જાતિઓ હાતીને નાસી છુટી, પણ નાગપુજક અનાર્ય નાગોએ ભારે સામનો કર્યો એમાં પણ તેઓના સુપ્રસિદ્ધ આગેવાન વાસુકી અને તક્ષકે તો તાલ્યોત્યા પોકરાથી એણે ધડીમાઝ્ઝપિકુઓની ને ધડીમા દેવોના રાગધર્મની મદદથી આર્યોને દૂજ્ઞાઆ. અનાર્ય આગેવાન તક્ષકની નાડથી દિશાઓ કપી રહી

એનામાં એણે એક બીજું લયકર કામ કર્યું નાગોના આ નેતા તક્ષકે પાડવોની નગરી ઇદ્રપર્ય પાસે ખાંડવ વનમાં પોતાની વસાહત સ્થાપી હતી આ વસાહતનો નાશ પાડવોએ કર્યો. એ વેરનો અગ્નિ એના દિલમાં હતો આ પાડવોના સિદ્ધાસનની વર્તમાન અધિકારી રાગ પરીક્ષિતને મારવા એણે ખુલ્લા ખુલ્લા માત દિવસની મહેતલ આપી, અને ભારે તકેદારી રાખવા છતાં શમિક ઝપિના પુત્ર શૃંગી જેવા ભુવાનોની મદદથી રાગ પરીક્ષિતનું ઝેરી નાગદશથી મરણની પન્જવ્યુ આખા આર્જવત પર દાદાકાર વ્યાપી રહ્યો.

રાગ પરીક્ષિતની માદીએ રાગજન્મેજય આપ્યો એ ભારે પરાક્રમી ને શુરવીર રાગ હતો. એણે ગોપ યાજ્ઞકે પામેથી પોતાના પિતાના દુષ્ટ મૃત્યુની વાત સાંભળી, અને તરત જ મમરન નાગમતિના નાશની પ્રતિજ્ઞા કરી.

લેખક:
શ્રી જટુભાઈ વૈદ્ય (ખોટાદ)

એણે મદાસેનાને પૃથ્વી પટલ પર ધુમી વગવા આજ્ઞા કરી, ને યજ્ઞની જ્વાળાઓમાં નાગલોકોને પકડી પકડીને હોમવાનું ફરમાન કર્યું.

અને સર્પસમય આરબી દીધો આ યજ્ઞમાં સમર્થ શ્રોત્રીયધાહણો વરણીમાં હતા કેટલાક આચાર્યપદે હતા કેટલાક ઉદ્ધગાતા હતા. કેટલાક હોતા હતા રાગદિક્ષિત યજ્ઞને યજ્ઞમડપમાં બેઠા યજ્ઞમડપની રચના કરતી વખતે કોઈ જ્યોતિર્વિદે લવિષ્ય જાણેતું કે આ યજ્ઞ પુરો થશે નહિ, કોઈ અગ્નિયો ધાહણ આવીને બધ રખાવશે જન્મેજયનું આદ્યું અધુરું ગ્રહે નહિ એ માટે, રાગની પ્રતિદારીઓને એવી કડક આજ્ઞા હતી કે કોઈ અગ્નિયો માણસને અદર દાખવ થવા દેતો નહિ.

જન્મેજય રાગની એના દેશના દરેક ભાગમાં ફરી વળી ઠેકઠેકાણેથી નાગોને બેગા કરી લાવના માડી આગાલજદ કોઈ એમાંથી છટકવા પામ્યું નહીં નાગમતિમાંથી જેકોઈ આગ્યુ એનો એ ધ્યાનમાં વન થવા લાગ્યો પરશુ કુકાર, કૃપાણો ધડધડ નાગલોકોના શરીરો ઉપર પડવા લાગ્યા હજીનારની કર્ણ ચીસો સળગાવા માડી પોલીની તો નદીઓ વહતી ચાલી, હજીએલાં નર નારી અને બાળકોનાં મસ્તકો ધડો, અગો ઉપાગો વનવદીના અગ્નિમાં હોમાના બાગાં મામ ગળવાની દુર્ગંધ દૂર દૂર સુધી પ્રચરી રહી. દુત્ય અને અરખવિન ધૃતધારોએ અગ્નિજ્વાલાઓને ગળનમાં પ્રસરાવવા લાગી કુરતાનું સામાન્ય વ્યાપી ગયું દયા પવાવન પામી મર્ષી હાવ એવું વાતાવરણ સર્જાઈ રહ્યું. નાગલોકો, જેમની હત્યા કરે થવાની હતી એમનું આક્રંદ ધાહણોની ગળનમેદી આદાકાન્તી મર્દનામાં કુળી જવું.

પણ હજી વાસુકી અને તક્ષક એ બે મુખ્ય નાયકો બાકી હતા. તક્ષક તો નાસીને ઇંદ્રના મહાલયમાં ભરાયો, એ તો સર્પપત્રના સમાચાર સાંભળીને જ ત્રિવિષ્ટપ ચાલ્યો ગયો હતો. પણ આ વખતે તો રાજા જન્મેજય એને છોડે એમ ક્યાં હતું? એણે મહા બળવાન સેના ત્રિવિષ્ટપ ઉપર મોકલી. એણે ઇંદ્ર ઉપર પણ આક્રમણ કર્યું. આ વખતે આર્યજ્ઞતિ વીરતાની પરાકાષ્ટાએ પહોંચી હતી. એને મન દેવોના રાજા ઇંદ્રને પકડવો એ એક રમત વાત હતી. રાજા જન્મેજયે આજ્ઞા કરી કે : ‘જો ઇંદ્ર આ વખતે તક્ષકને ન સોંપી દે તો બન્નેને જીવતા પકડી લાવો.’ ઇંદ્ર મુંઝાયો, એણે તક્ષકને પોતાના શરણમાંથી છુટા કર્યો. આર્ય સેના એને પકડીને હસ્તીનાપુર તરફ ચાલી નીકળી.

તક્ષકની ગિરફતારીએ ચારે તરફ ગભરાટ ફેલાવ્યો. નાગોનો બીજો નેતા વાસુકી કંપી હત્યો. એણે પોતાનો ને પોતાની કામનો સર્વનાશ આંખ સામે જોયો. એને એ વખતે બેન જરતકર યાદ આવી. એ વનમાં એક પોતાના જ નામના ઋષિ સાથે સંઘર્ષ બાંધીને રહી હતી. પણ ઋષિ તો બ્રહ્મા-પુત્ર હતા. એક વાર ઋષિદાન દઈને જંગલમાં ચાલ્યા ગયા. એનાથી એક પુત્ર થયો. એનું નામ આસ્તિક.

આસ્તિક એ વેળા આદર્શમુર્તિ હતા. માતૃપક્ષે નાગવંશ, પિતૃપક્ષે ઋષિવંશ એટલે બંનેનું લોહી એનામાં વહેતું હતું. આર્યો અનાર્યોના સંઘર્ષને એ ચિંતાની નજરે નિહાળી રહ્યા હતા.

આજે તો આસ્તિક જીવાનીમાં હતા. સુર્ય અને અગ્નિ જેવી તેજસ્વીતા એમની પાસે હતી. ચંદ્ર જેવી સૌમ્યતા હતી. મુખ પર બ્રહ્મતેજની કાંતિ ઝળહળતી હતી. વિદ્વાન હતા, જ્ઞાની હતા, તપસ્વી હતા, ત્યાગી હતા.

આધ્યાત્મયોગી બ્રહ્મનિષ્ઠ તપસ્વી આર્ય-દૃષ્ટા અને પતિવ્રતા ધર્મપરાયણા છતાં વીરાંગના નાગકન્યાથી ઉત્પન્ન થયેલો બાળ એમાં શી ખામી હોય? એકનું તપ અને બીજાનું તેજ-એનું આ યુવકમાં મિશ્રણ હતું. એનામાં આર્યજ્ઞતિ તથા નાગજ્ઞતિના ગુણોનો સમન્વય હતો. ઇશ્વરી સંકેત સાથે જન્મેલો આ યુવક ભવિષ્યનો યુગપુરુષ હતો. બ્રહ્મતેજ અને રાજતેજમાંથી જન્મેલાં આયુવાન પાસે શાંતિ અને અહિંસાનો જગતને આપવાનો આદેશ હતો.

મામાની વાત સાંભળી આ દયાળુ યુવકનું દિલ દ્રવી ગયું. એ તત્કાળ જન્મેજય રાજાનાં યજ્ઞમાં આવ્યો. પણ એને કાણ પ્રવેશ કરવા દે!

એણે તો યજ્ઞમંડપની બહાર બેસીને મધુર પણ બુલંદ અવાજે વેદનું અને ઉપનિષદનું ગાન આરંભ્યું. છેવટે યજ્ઞપુરુષ-યજ્ઞનારાયણની સ્તુતી આરંભી.

એનું આ સુમધુર ગાન રાજાના કાન સુધી પહોંચ્યું, રાજા મંત્રમુગ્ધ થયો. આવી શાંતિ-દાયક વાણીના સુરો કદિ સાંભળ્યા ન હતા.

એણે આ વેદગાયકને યજ્ઞમંડપમાં બોલાવવા સેવકોને આજ્ઞા કરી. ઋષિઓએ વિરોધ કર્યો. તક્ષકને આવી જવા દો. એને અગ્નિમાં હોમ્યા પછી બ્રાહ્મણને બોલાવજો હવે ઝાઝી વાર નથી.

રાજાએ ન માન્યું. આવા સાત્ત્વિક બ્રાહ્મણના દર્શન કરવાની એને તમન્ના નહીં હતી. છતાં બ્રાહ્મણોએ વાર્યો ‘રહેવા દે રાજા! કદાચ બલિરાગન જેવી તારી દશા થશે. એણે શુકાચાર્યોનું માન્યું નહતું એમજ અમારું પણ તું નહીં માને તો કદાચ તારો યજ્ઞ પણ અધુરો રહેશે.’

‘ભલે રહે. પણ આવા સુપાત્ર બ્રાહ્મણનો રાજાથી સત્કાર કયો વગર કેમ ચાલે ? ‘હું રાજાનો અને ગૃહસ્થનો બન્ને ધર્મ કેમ ચૂકી શકું ?’

તરત જ રાજાસાથી જુદરૂપિ સમો આસ્તિક અંદર આવ્યો. એને જોતાં જ જન્મે જયને એના તરફ પુણ્યભાવ પ્રગટ્યો. એતું અર્ધવાદથી વિધિપુરસર પુજન કર્યું, આસન આપ્યું. પછી નમ્રભાવે રાજા બોલ્યો.

‘કહો મહારાજા શી ઇચ્છા છે ? શું જોઈએ છીએ ? માગો એ આપવા તૈયાર છું. સુવર્ણ, ધન, ધાન્ય, ગાયો, હાથી, ઘોડા, માગો તે આપીશ.’

આસ્તિક સ્વયંચિતે આખાય યજ્ઞમંડપમાં એક વાર દૃષ્ટિ ફેરવી લીધી અને પછી સ્તંભિત વદને ઉભા થઇને કહ્યું :

‘ખાંડવકુલદીપક રાજા ! એવી તો કોઈ જ ઇચ્છાથી તારી પાસે આવ્યો નથી. હું તો કોઈ ખીજ જ અભિલાષથી તારા જેવા વીર પુરૂષ પાસે આવ્યો છું, પણ મારે તારું વચન જોઈએ. પછી હું મારી યાચના કરીશ.

‘તમારા જેવા સાધુપુરુષોની ઇચ્છા પરિપુર્ણ કરવી એ મારો ધર્મ છે. આપનો સત્કાર કરીને હું જીવનની ધન્યતા અનુભવીશ. આપ જે ઇચ્છોશો તે હું કરીશ જ. પ્રાણાન્તે પણ એમાં અન્યથા નહીં ચાલ એની ખાત્રી રાખજો.

‘એ વિષે મને સંદેહ જ નથી. જો રીઝ્યો હોય તો હું તારી પાસે એટલું જ માગું છું કે — આ સર્પસત્રયન બંધ કરે, અને પાશની હિંસાને અટકાવ.’

અને મંડપ ઉપર જાણે વિજળી પડી. ઘડીક તો રાજા સ્તંભિત થઈ ગયો, વિરોધ કરનારા ઋત્વિજો પરસ્પરે એક ખીજની સામે નંવા લાગ્યા,

પરંતુ રાજાએ પાછી સ્વસ્થતા મેળવી લીધી. ઘડીક વિચાર કરી કહ્યું.

‘મહારાજા ! તમે આવી માગણી કરશો એની મને કદપના પણ ન હતી. છતાં મારું વચન મિથ્યા નહીં થાય, પણ તક્ષકને મારવાની જે પ્રતિજ્ઞા કરી છે... એતું શું ? એ સવાલ મને મુંઝવે છે.’

હવે ઋષિ આસ્તિક ગંભીર થઇને કહેવા માંડ્યું ‘રાજા ! વેર વાળવાની પ્રતિજ્ઞાનું પરિણામ કદિ સાફ આવતું જ નથી. ધુરંજ આવે છે. વેરથી વેર શમતું જ નથી પ્રતિજ્ઞા સત્કાર્યની પાળવી ઘટે, દુષ્ટત્વની પ્રતિજ્ઞા તો છાંડી દેવામાં જ કદયાણ રહેલું છે. ધર્મ અને અધર્મ એના તત્વો ઘણા ગુઢ છે. પ્રતિજ્ઞાના હેતુને સાચવીને પ્રતિજ્ઞાના સ્થુલ શબ્દોનો કરેલો ભંગ દોષપાત્ર નથી. તારી પ્રતિજ્ઞાના પાલનથી આ વેરપરંપરાનો કદિ પણ અંત આવવાનો નથી. એથી તો અંતકાળ ચાલશે. ધર્મ અધર્મનો વિવેક સમજવો એ તારા જેવા પ્રજાવંત રાજા માટે અસંભવિત નથી જે વિચાર કર-

‘નાગોની વસાહતો, આર્યો સિંધુ નદી પાર કરીને આવ્યા એ પહેલાંની જુની છે. એની ઉપર કોણે આક્રમણ કર્યું ? અગ્નિદેવે તક્ષક પાસેથી નાગલોકોની વસાહત કેવળ સત્તા અને ભુમિના લોભે પડાવી. એની પાસેથી પાછી ઇંદ્રની મદદ લઈ તક્ષકે પુન્યવી લીધી. અગ્નિ ન શાચ્યો એટલે વરુણદેવ પાસેથી લડાઈના સાધનો તૈયાર કરવી મેળવ્યાં. આર્યોના વૈશ્વેશ્વર અથે તારા પિતામહ અર્જુન અને શ્રીકૃષ્ણને ભોળાઈને સહાય લીધી. ખાંડવ વન બાળી મુક્યું. નાગલોકોની કેવડી મોટી દિંસા થઈ અને એ કોણે કરી અને શા માટે કરી તેમજ કયા બહાના તળે ? આ બધું જો થયું તે ધર્મ છે ? ન્યાય છે ? આમા કોનો દોષ એ વિચારવા જેવું છે. નાગલોકોની ખાંડવ વનની વસાહતમાં કેટલા નિદોષો હજુતાં હતા. એનો વિચાર કરી જો.

‘વળી આ વસાહતમાં એની સંસ્કૃતિ હતી. એના પોષક જ્યોતિર્ધારી હતા. એમાં કલા-કારો, તત્ત્વચિન્તકો, વિદ્વાનો બધા હતા. તેમણે હોઈશ શિષ્ય અને સ્થાપત્યના પ્રણેતા મય દાનવે પાંડવોને એક દિવ્ય રાજમહેલ બનાવી આપ્યો હતો કે જેમાં દુર્યોધન બુલાવામાં પડી ગયો. જ્યાં જળ ત્યાં સ્થળ માન્યું સ્થળ ત્યાં જળ લાગ્યું. એથી દ્રૌપદીથી હાસીને પાત્ર થયો. એજ મહાભારતના યુદ્ધનું નજીવું પણ ખરું કારણ હતું. આવા કેટલાં સંસ્કાર કેન્દ્રો નાગોની વસાહતોને બાળી દેતાં આર્યોને હાથે નાશ થયો હશે? પણ આ તે ભુતકાળની બનેલી ખીના હશે. ખેર, પણ સત્તા લોભી પુરૂષો લડે એમાં નિર્દોષનો કચ્છરધાણ નીકળે એ ધર્મ ગણાય? એને ધર્મ બતાવ ગણાવતાં આર્યોએ શરમાવું જોઈએ.

‘ત્યાર પછી આ પરાજીત પ્રજાનું પુનરુત્થાન કરવા માટે જે એના આગેવાનો પ્રયાસો કરે એ, રાજદ્રોહનો ગુનો? આ તે કોનો ન્યાય? તક્ષક અને વાસુકીના આ અપરાધ માટે જ એમને કેટકેટલું સડન કરવું પડ્યું?’

‘પરંતુ પરાજીત અને એકવાર જીતાઈ બંનેની પ્રજા ધણા સમર્થ પ્રયત્ન છતાંય પુનરુત્થાન પામી શકતી નથી. એનાં પણ ધણાં કારણો છે. પરંતુ આ આદિવાસી અને પરાજીત પ્રજા પ્રત્યે આર્યોની-આર્યરાજ્યોની શી ફરજ હતી એ કદિ વિચાર્યું છે? પાંડવોએ એમના ઉદ્ધારની પરવા કદિ કરી નહીં. એના જેવી તું હજી પણ જૂલ કરીશ તો તક્ષક જેવા એના જાતિના નરપુરુષો તારી સાથે સદાને માટે વેર રાખીને જ ફરવાના. હજી પણ એવાનો સમય છે. વિચારણુ જન્મેજન્યને હું આજે એતાવવા અને આ વેરના અગ્નિને સદાને માટે બુઝાવી દેવા સારું આવશે છું.’

આશિષકના વિશાળ ભાવ ઉપર સન્ન-જ્ઞાનનો પ્રભાવ વિરાજતો હતો. એની સ્વચ્છ અને મોટી આંખોનું તેજ યત્નમંડપની આખી સલાને વીંધતું હતું. એની વાણી સર્વનો ઉપર જાદુ કરતી હતી. એમાં રહેલા સત્યની અસર સૌના મનમાં પ્રભાવ પાડી રહી.

જન્મેજન્ય રાજા ધ્યાનપૂર્વક આશિષને સાંભળી રહ્યો હતો. હવે એનું મન દિસા ઉપરથી પાછું વળતું હતું. એને આર્યોનો દોષ ક્યાં છે એનું ભાન થતું જતું હતું. આશિષે જરાક વિરામ લઈને કહેવા માંડ્યું.

‘સમર્થ આર્યરાજા! હવે તો નાગજાતિ નિર્બળ બની ગઈ છે, પરાજીત છે. નિર્વાસિત નિરાશ્રિત અને નિરાધાર છે. એ તને કશું કરી શકે એમ નથી. તક્ષક પણ હવે તો તારા હાથમાં જ છે. વાસુકી તો મારી સાથે જ છે. એને પણ હું તારા હાથમાં સોંપી દઉં છું એમનું તું ધારે તે કરી શકે તેમ છે. પરંતુ આવા નાગવીરોની હત્યા કરીને આર્યોનું કશું વળવાનું નથી. એનાથી વેર પરંપરા વધવાની છે. તક્ષકે તારા પિતાનો પ્રાણ લીધો, તે નાગોનું નિકંદન કાઢ્યું. હવે તક્ષક અને વાસુકીને મારીશ ત્યાર પછી એનું વેર પાદ રાખી દ્રાષ્ટ બીજા નાગ રડ્યોખડ્યો રહ્યો હશે એ તારી સંતતિ ઉપર વાળશે. આ બધું ક્યાં અને ક્યારે અટકશે એનો તું વિચાર કરી જો.’

આટલું કહી આશિષે પોતાનું આસન લીધું અને નીચે બેસી ગયો.

રાજાએ આખીય પરિસ્થિતિ સમજી લીધી. વિચારી ગયો. અને બ્રાહ્મણ આશિષકના વિચારોમાં ધણું તથ્ય લાગ્યું. હવે એણે ઉપજ્ઞાન વૃત્તિથી આશિષને પૂછ્યું.

‘ઋષિવર્ય! હવે આ અંધ વેરપરંપરા અંધ ફરવા માટે અને શાંતિ રચાવવા માટે શું કરવું જોઈએ?’

આન્તિક તરત કહ્યું.

‘હવે તો આ યગજ્ઞ પામેલી અદ્ય સંખ્યામાં રહેલી નાગજાતિ છે, એને તું સંસ્કારશુદ્ધ બનાવી આર્યોમાં અપનાવી લે હજી પણ એનામાં ગણવામાંડયા પ્રતિભાસંપન્ન અને તેજસ્વી પુરૂષો છે એ જાણે તું તારા પોતાના કરી લે—માનવોને કોઈ જાતિ સાથે વેર ન હોવું જોઈએ, સઘળા પ્રાણીઓમાં એક જ તત્વ પરબ્રહ્મ પ્રકાશ આત્મા જ બિરાજે છે. આર્ય અનાર્યના બે તો આપણી પામર મતિએ ઊભા કરેલા છે. પ્રભુના જગમા કોઈ હિંસ નથી કોઈ નીચ નથી. જન્મ તો દેવીની કૃતિ છે. પુરૂષાર્થ કે કર્મ કરીને સ્થાન મેળવવું એમાં જ ખરી વીરતા છે સાચું સ્થાન જન્મથી નહીં પણ કર્મથી મળવું ઘટે છે. નાગજાતિમાં આ સર્પવંશથી ઘણા નિરાધાર બન્યા છે. ઘણા જાળકો પાણી વચરતી થયાં છે. ઘણી સ્ત્રીઓ નધણીયાતી થઈ છે. એ સઘળાની તું વ્યવસ્થા કર. એમને દરેક જાતની સઘવડો મળે એવો પ્રયત્ન કર—એમને આશ્વાસન આપનાર હવે તારા સિવાય કોઈ નથી.’

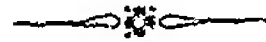
રાજાએ તરત જ તથાસ્તુ કહ્યું. તત્કાળ યજ્ઞ બંધ કરવાની વાતો ફરમાવી અને એ દિનને નાગ-આર્યોની સન્ધિ તરીકે સ્વીકારી, રાજ્યમાન્ય તહેવાર ગણવાની આજ્ઞા આપી. કદાચ આજ દિવસ આપણી નાગપંચમીનો તો નહીં હોય ?

અને આન્તિકને પોતાના રાજ્યમાં ધર્મ-આર્ય પદવી આપી—નાગજાતિનો પુનરુદ્ધાર પુર્વક આર્યોમાં મિલાવી યોજના ઘડવાનું કામ સોંપ્યું. એ કાર્ય આસ્તિકે કશા પક્ષ-પાત અને ભેદભાવ વિના સત્વર પાર પાડ્યું. આ રીતે આર્યો અને નાગો એક થયા. એમની વચ્ચેનું સનાતન વેર દૂર થયું. નાગ

જાતિ આર્યોમાં લાગી ગઈ. પરંપરાના સુ-સંસ્કારો આપસઆપસમાં અપનાવી લીધા.

વાસુકી અને તક્ષકને ક્ષમા આપી છુટા કર્યો.

આ રીતે જન્મેજય રાજાના સમયમાં આન્તિક ઋષિએ અહિંસાનો સદેશ જગતને આપ્યો છે અને આર્ય-અનાર્ય જાતિ વચ્ચે સુલેહ રચાવી એકતાનું ભાન કરાવ્યું છે. કોઈ ભાઈ વચ્ચે કદિ વેર હોવું ન જોઈએ. એવો ભોધ આપણને આ કથાનક ઉપરથી મળી રહે છે. એક પ્રદેશની વાસી એ જાતિ ઓછે સંખીને પ્રેમપુર્વક વેર-દ્વેષ ફેળવ્યા વિના સાથે રહેવું જોઈએ, એમ આપણને આસ્તિકઋષિ કહે છે—સમજાવે છે. વળી મામાતા શાપનું નિવારણ આ રીતે બાણેજ દ્વારા થયું અને અવશેષ નાગકુળો ખચી ગયા. એવી મહાભારતમાં વર્ણવાયેલી પુરાણ કથા છે.



નવું પ્રકાશન

ત્રિદોષ પરિચય

(દોષ-ધાતુ-મલ વિજ્ઞાન)

લેખક

વૈદ્ય ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કર

આયુર્વેદના પાયારૂપ ત્રિદોષ સિદ્ધાંતના વાયુ, પિત્ત, અને કફ વિષયક શાસ્ત્રીય મૂળભૂત માહિતીનો ઉત્તમ સંગ્રહ, ધાતુ-મળ-ના ક્ષય વૃદ્ધિ લક્ષણ, વાતુસાર પુરૂષના લક્ષણો, આદિ તત્ત્વો પર વિવેચન કરતું વૈદ્યો તેમજ વિદ્યાર્થીઓને ઉપયોગી પુસ્તક, આજે જ મળાવે.

મૂલ્ય રૂ. ૧, (પોસ્ટેજ ગ્રાન્ડ જુડ)

આરોગ્ય સિન્ધુ કાર્યાલય

૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ, ૨

આપણો શાકાહાર

લેખક : ડૉ. હરકીશનદાસ ગાંધી
એમ. એ, એન. ડી.

હિન્દુસ્તાનના વતનીઓનો આહાર શાકાહારનો છે. વનસ્પતિ આહારી સ્વભાવે સાત્વિક અને અહિંસક પ્રવૃત્તિનો હોય છે. આહારની દૃષ્ટિએ શાકભાજીનું સ્થાન અનિવાર્ય છે. માંસાહારીને પણ શાકાહાર વિના ચાલતું નથી. માંસ, કઠોળ ઇત્યાદિ આહાર શરીરમાં યુરિક એસીડ જેવાં ઝેરા પેદા કરે છે. ચાહ, કાશી ઇત્યાદિ દ્વારા શરીરમાં સીધું યુરિક એસીડ (*Uric Acid*) દાખલ થાય છે. શરીરની દહન (*Oxidation*) દ્વારા જે યુરિક એસીડ ઉત્પન્ન થાય છે તે ગુરદાઓ (*Kidneys*) દ્વારા ખેંચાઈ પિશાબ વાટે બહાર ફેંકાય છે. આ સિવાય કાર્બોનીક, સલ્ફ્યુરિક ફોસ્ફોરીક અને હીપ્યુરિક જેવાં એસીડો શરીરમાં ઉત્પન્ન થઈ શરીરને વિનંતીય દ્રવ્યોથી ભરી દે છે. શરીરમાં ચાલતી એ પ્રક્રિયાને ઠીક કરવા અને શરીરને આરોગ્યમય બનાવી રાખવા કુદરતે શાકભાજીઓ અને ફળો ઉત્પન્ન કર્યાં છે. લીંબુ, કાકડી, ટમેટાં, કાંદા ઇત્યાદિ વનસ્પતિમાં ઇશ્વરે મેલીક (*Malic*), સાર્બનિક અને સલ્ફ્યુરિક એસીડ (*Sulfuric acid*) જેવાં એસીડો ઉત્પન્ન કરી શરીરને નુકશાનકારક અમ્લતાઓથી બચાવ્યું છે.

વનસ્પતિ ક્ષારોનો ભંડાર છે. વનસ્પતિના ક્ષારોને ચેતનક્ષારો (*Organic salts*) કહેવામાં આવે છે. જમીનમાં લોહ, ચૂનો ઇત્યાદિ અનેક ક્ષારો છે. એ ક્ષારો જડ હોય છે. શરીરને નુકશાનકારક છે. વનસ્પતિ એ ક્ષારો પોતાની અંદર ખેંચી લઈ, રાસાયણિક પૃથક્કરણ કરી સજીવ ચેતન ક્ષારમાં ફેરવી નાંખે છે. વનસ્પતિનાં ક્ષારો આહાર રૂપે પેટમાં જઈ બે અગત્યનાં કામ કરે છે. (૧) શરીરની નુકશાનકારક અમ્લતા અર્થાત યુરિક, સલ્ફ્યુરિક ઇત્યાદિનું ક્યાં તો એ ક્ષારો સમીકરણ (*Neutralization*) કરે છે વા તો

શરીરનાં એ વિનંતીય દ્રવ્યોને બહાર ફેંકવામાં મદદ કરે છે. (૨) વનસ્પતિનાં ક્ષારો રક્તની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. શરીરનાં રચનાત્મક કાર્યમાં અર્થાત શરીરના સમારકામમાં એ ક્ષારો મદદ કરે છે.

ટુંકમાં જે ખોરાકો સજીવ અને ચેતનયુક્ત હોય તેજ શરીરનો જીવન, જીવનશક્તિ, ઉત્સાહ અને સ્વાસ્થ્ય આપી શકે છે. શાકભાજીઓ એ રીતે જોતાં આપણો કુદરતી આદાર છે.

શાકભાજીનું ખોરાક તરીકે મહત્વ :-

(૧) ‘શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા આહારમાં પોષણભાગ પ્રતિ અમ્લ અને પા ભાગ અમ્લ પ્રધાન આહારનો હોવો જોઈએ. શાકાહાર એ દૃષ્ટિએ ઉત્તમ છે.

(૨) રોગી હાલતમાં “શાકભાજી ખાવ” એ સૂત્ર આધુનિક દાકતરો ઉચ્ચારવા લાગ્યા છે. શાકભાજી કુદરત તરફથી મળેલી અમૂલ્ય ભેટ છે. જોતો ઉપયોગ સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘાયુ આપે છે અને એમાંથી રોગનો પ્રતિકાર કરી શકાય છે.

(૩) શરીરને જરૂરી પ્રજીવકો, ખનિજ ક્ષારો અને આહારના અન્ય પદાર્થો એમાં ભરપૂર છે.

(૪) શાકભાજીઓમાં પૂરતા પ્રમાણમાં શરીરને ઉપયોગી કાર્બોહાઇડ્રેટ હોય છે. શરીરને ઉપયોગી એવાં ચેતન આમ્લો (*Organic acids*) એમાં છે તે આપણે ઉપર જોઈ ગયા છે.

(૫) આંતરડાંની ગતિ માટે, મળના નિકાલ માટે જોઈતો કચરો સેલ્યુલોઝ એમાં હોય છે. શાકભાજીઓ આંતરડામાં આહારનાં સડાને અટકાવે છે.

(૬) શાકભાજીઓમાંથી વિવિધ વ્યાદિત વાનગીઓ બને છે. શાકભાજીઓ આહારનાં અન્ય પદાર્થોને પચવામાં મદદ કરે છે.

શાકભાજીની આહાર તરીકેની મર્યાદાઓ

(૧) સમતોલ આહાર માટે કેવળ શાક-ભાજીઓ પર આધાર રાખી શકાતો નથી. પોષણની દૃષ્ટિએ અપૂર્ણ આહાર છે. કેવળ શાકભાજીઓ ખાધને સ્વાસ્થ્ય અને જીવન લંબાવી ન શકાય.

(૨) શાકભાજીઓમાં પ્રોટીન બહુજ ઓછું હોવાથી દૂધ અને ઘઉંનો આહાર સાથે લેવો જોઈએ.

(૩) અનાજ કરતાં શાકભાજીમાં ફાઇબરના ક્ષારનું પ્રમાણ બહુ ઓછું છે. પોષકમય અને કેલસ્યમના ક્ષારો શાકભાજીમાં પ્રચુર હોય છે.

(૪) વધુ પડતા શાકભાજીઓ 'ગેસ'ની ફરિયાદ વધારી મૂકે છે.

સૂર્ય-પ્રકાશ અને શાકભાજીઓ :

આધુનિક રંગ ચિકિત્સાના બધા સિદ્ધાંતો શાકભાજીમાં સમાઈ ગયા છે. રંગ ચિકિત્સા શાસ્ત્રીઓ લાલ, ભૂરા, લીલા, પીળા ઇત્યાદિ કાચની મદદથી સૂર્યના કિરણો જળ અથવા શરીર પર કેન્દ્રિત કરી રોગ નિવારણનો દાવો કરે છે. ભૂરું વૈંગણ, લીલો કાદો, લાલ ટમેટું અને વિવિધ રંગની ભાજીઓ જે સૂર્યના કિરણોમાં રહી, ધરતીનું હીર ચૂસી મોટી થઈ તેમાં રંગ ચિકિત્સાના બધાં સૂત્રો નથી. શું? કુદરતના મહાન ઔષધિ ભંડાર વિષે આપણે કશું જ જાણતા નથી. ઈશ્વરે માનવ જાતના આરોગ્યની, તેનાં દુઃખદર્દીના નિવારણની બધી જ પ્રત્યેક મૂળ યક, ખી, પાન અને ઝાડનાં આણુઓમાં વિપુલપણે સમાઈ રાખી છે. આપણા રસોડામાં અને આપણી ભોજનની થાળીમાં બધી દવાઓ છે. કુદરતની એ મહાન ઔષધિઓ શરીરને ઝેરમય બનવું અને અકાળે નાશ પામવું અટકાવે છે.

શાકભાજીઓ કાચી શા માટે ખાવી જોઈએ ?

તંદુરસ્તી માટે શાકભાજીને જોટલાં પ્રમાણમાં રાંધવાની જરૂર રહે છે તેટલાં પ્રમાણમાં ડાહી કુદરતે સૂર્યના તાપમાં રાંધીને તૈયાર કરી છે. કુદરતે રાંધીને તૈયાર કરેલી અને કાચી ખાઈ શકાય એવી શાકભાજીઓને રાંધીને

તેની સ્વાસ્થ્યપ્રદ અને નૈસર્ગિક શક્તિનો વિનાશ કરવામાં શું કદાપણ છે વાર? સોના આંદોથી પણ કિંમતી એવા શાકભાજીનાં પ્રાકૃતિક તત્વોને ઉકાળી, છોલી, આગમાં ઢંકેલી, તળી-વધારી, ભ્રષ્ટ મસાલાઓનાં કીચડમાં નાખી આપણે જે વિનાશ કરીએ છે તે બુદ્ધિમતાનું કામ નથી.

શાકભાજીઓના પ્રકાર :

શાકભાજીઓ બે પ્રકારની છે (૧) કાચી ખાઈ શકાય એવી. (૨) કાચી ન ખાઈ શકાય એવી.

કાચી ખાઈ શકાય એવી વનસ્પતિઓમાં ટમેટા, પાલખ, ગાજર, મૂળા, લીંબુ, મેથીની ભાજી, કાંદા ઇત્યાદિ છે. કાચી શાકભાજી ખાવાની સારામાં સારી રીત કચુંબર કરી ખાવાની છે. બેચાર શાકભાજી કુમળી કુમળી લાવી તેના બારીક ટુકડા કરવા. તેમાં રૂચિ અનુસાર દહીં, આદુ, લીલી હળદળ, લીલા ધાણા થોડું લીંબું મરચું, કાંદા, ગાજર, ટમેટાં, પાલખની કાતરીઓ નાખી થોડો સમય રાખી એ કચુંબરને મઝેથી અને સ્વાદ પુર્વક આરોગી શકાય છે. આ જાતની કચુંબર ખાવાથી પ્રચુર માત્રામાં ક્ષારો અને પ્રજીવકો શરીરને મળે છે.

અમૃતનો પ્યાલો :

પાલખ, ટમેટા, લીંબુ, ગાજર, આદુના રસનો એક પ્યાલો આરોગ્યના સ્થાયી વામો છે. કબજિયાત અને ઝેનિમિયાની રામચાણુ દવા છે. ચામડીના દર્દો ચેતન અને સ્ફુર્તિનો અભાવ, પાચનતંત્ર અને લોહીના બગાડના દર્દોમાં લેખકે સફળતાપુર્વક રસના એ પ્યાલાનો ઉપયોગ કર્યો છે. જે બાળકો અસ્થિમાર્દવ, શરીરના અપૂર્ણ વિકાસ, માટી ખાવાની ટેવ, દ્રુકાશ અને ચિડિયા સ્વભાવથી પિડાતા હોય તેઓને ૨ થી ૪ તોલા એ રસ આપવો. વૃદ્ધને રસના એ પ્યાલામાંથી અખુટ આરોગ્ય

મળશે. વૃદ્ધાવસ્થામાં શરીરમાં અમ્લતા વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. એ રસ દ્વારા શરીર દ્વારા ધર્મી યનતા વૃદ્ધાવસ્થાને કારણે ઉત્પન્ન થતા વિનતીય દ્રવ્યોનો નિકાલ થાય છે. શરીર પોતાનું રચનાત્મક કાર્ય સારી રીતે સંભાળી શકે છે.

કાચી શાકભાજી ખાવાના લાભો :

- (૧) ભોજનમાં કુદરતી સ્વાદ મળે છે.
- (૨) કબજિયાત જેવાં દર્દો દૂર થાય છે.
- (૩) જીવનતત્વો. ખનીજદારો શુદ્ધ અને પુરતા પ્રમાણમાં પ્રાપ્ત થાય છે.
- (૪) અજીર્ણતા દર્દીઓની એ સરસ દવા છે. એનાથી પાચનક્રિયા ઉપર બિલકુલ બેર પડતું નથી. પાચનતંત્ર એ જાતના આહારને પ્રતિક્રિયા વિના સહેલાઈથી પચાવે છે.
- (૫) લીલી શાકભાજીનો લીલો રંગ સ્વાસ્થ્ય-પ્રદ હોય કાચી શાકભાજીએ શરીરમાં જાય છે.
- (૬) કાચી શાકભાજી જીવનધારા રક્તની શક્તિવર્ધક દવા છે. એમાં રક્તને જીવન શક્તિ, રોગપ્રતિકારક શક્તિ, શુદ્ધિ અને તંદુરસ્તી આપવાની અદ્યુત શક્તિ છુપાયેલી છે.

કુટુંબમાં ભોજનનો ઉદ્દેશ કેવળ પેટ ભરવાનો કે સ્વાદેન્દ્રિયની લોભપતાને સંતોષવાનો નથી. ભોજનનો અર્થ શરીરને પ્રકાશિત, ગતિવાન અને કાર્યકુશળ, મનને ઉચ્ચ વિચારવાળું અને આત્માને ઉર્ધ્વગામી બનાવવાનો છે. કાચી શાકભાજીઓ પ્રાકૃતિક, સાત્ત્વિક, અને ચેતનયુક્ત હોવાથી એ કાર્ય સરળતાથી થાય છે. શાકભાજીઓનો ઉપયોગ શી રીતે કરવો ?

(૧) શાકભાજીઓને સ્વાદ નહીં પણ આરોગ્ય આપનાર પદાર્થ સમજી એને વિકૃત સ્વરૂપ ન આપવું. અને એટલા નેસર્ગિક સ્વરૂપમાં શાકભાજી લેવા નંદઈએ. અતિ મરી મસાલાઓનો ઉપયોગ કરી એનાં કિંમતી તત્વોને નાશુદ ન કરવાં.

(૨) શાકભાજી દર્મિશ નાળ ખાવા. શાકભાજીઓ ગરમીને કારણે સડના લેવાથી

ગરમ સ્થાન પર ન રાખતાં મીઠાનાં પાણીમાં સાચવી રાખવા.

(૩) ઉપયોગમાં લેતા પહેલાં શાકભાજીઓને સારી રીતે ધોવાં. એ કાચાં ખાવાં દેવાં તો મીઠાનાં પાણીથી સારી રીતે ધોઈ નાંખવાં.

(૪) ગટાટા, દુધી, પરવળ જેવાં સોષણ છોતરાં કાઢી નાખવાની ટેવ સારી નથી. એ છોતરાં નીચે આહારનાં કિંમતી તત્વો લોપ દે તે સિવાય આંતરડાંનાં મળને દુઃસ્વસ્થ કરે—સોડ્યુલોઝ હોય છે.

(૫) બાફેલા શાકભાજીનું વધારાનું પાણી ફેંકી ન દેવું. એ પાણી શાકભાજીના કિંમતી તત્વોવાળું હોય છે. વધારાના પાણીને અન્ય રસોઈમાં ઉપયોગ કરવો.

(૬) શાકભાજીને સારી રીતે ન રાંધવાં કાચું—પાકું રાંધવું. અતિશય ગરમીને કારણે એના કિંમતી દારો અને પ્રજીવકો નાશ પામે છે. અત્યંત ધીમા તાપ પર ૧૦-૧૫ મિનિટ સુધી રાખી ઉતારી લેવાં.

કુકરમાં વરાળથી રાંધવાની રીત ઉત્તમ છે.

(૭) શાકભાજીમાં સચળ કે પાચકીયો ખાર ન નાખવો. એ ખાર શાકભાજીનાં ઉપયોગી તત્વોનો નાશ કરે છે.

(૮) શાકભાજીનાં ક્યુઅરને કાપીને બફ વાર ન રાખી મુકવાં. તેમાં સરકો અને મીઠાનો અગિ ઉપયોગ પણ દિતાવદ નથી ક્યુઅરને લાંબો સમય રાખવું હોય તો ખાટાં લીંછુ કે દહીંમાં નાખીને રાખવાં.

(૯) શાકભાજીમાં પ્રાકૃત અને અગિ નાખવા કરતાં ખાટાં લીંછુનો રસ નાખવો. એ રસ શાકભાજીની પ્રતિબળ અને ખનિજ શક્તિને સુરક્ષિત રાખી એને મુખ્યદિટ બનાવે છે.

(૧૦) કદમ્બ, બાજી, અને ફલકા જેવાં પ્રકારની શાકભાજીઓને આહારમાં આન આપવું. પાંદડાંવાળી બાજીઓનો મુદ્દા ઉપર ચોર કરવો.

(૧૧) શાકભાજીમાં દર્મિશ કમળાં પાચકી, નાજ અને લીલી સેદા. મંડણ, મદદ વાળી, કાચુંપાચી ન વાપરવી.

નાત્માનમવસાદયેત્ ।

લેખક : શ્રી વૈદ્ય રણછતરાય

સ્થાન : નગરની પાસેનો એક યુલ, એક યુવાન એક રફી કાગળ ઉપર નજર ફેરવતો બેઠો હતો. અકસ્માત તેના મોં ઉપર આનંદ દેખાવા લાગ્યો. આ આનંદની પાછળ તેના જીવનના પરિવર્તનની દિશાનો નિશ્ચય છુપાયેલો હતો અને તેનું કારણ આ રફી કાગળનો ટુકડો હતો. આ તરૂણ, નગરથી દૂર રહેલા એક મઠનો વિદ્યાર્થી હતો. ઇસાઈઓના મિહાતોના આમુલ અભ્યાસ કરી તેના પ્રચાર કરી જીવન વ્યતીત કરવાની તેની મહત્વકાંક્ષા હતી, અને તે અનુસાર તેની અત્યાર સુધીની ચર્ચા વીતી હતી, મહિનામાં એકવાર વિદ્યાર્થીઓને નગરમાં આવવાની રજા મળતી હતી. તે પ્રસંગે આ યુવાન પણ પોતાના સહાધ્યાયીઓ સાથે આવ્યો હતો. પાછા ફરતાં તે આગળ નીકળી ગયો, અને આ યુલ ઉપર બેસી પોતાના સહાધ્યાયીઓની રાહ જોતો હતો. પાછા ફરતાં તે ચણા લેતો આવ્યો હતો. તેને ન્યાય આપીને દુકાનદારે જે રફી કાગળમાં ચણા બાંધી આપ્યાં હતાં તે કાગળને બચેલા સમયમાં વાંચવા લાગ્યો.

આ રફી કાગળ પણ અદ્ભુત હતો. તેમાં સામ્યવાદના તે સમયના નવોદિત સિદ્ધાંતની વાંચ લખેલી હતી. પદ્ધતિ એના હતી કે તે જુવાન જેમ જેમ તે વાંચતો ગયો તેમ તેમ તેની જીદમાં તે ઠસવું ગયું. કાગળ સમાપ્ત થયો અને જુવાનની જીવનની દિશા પણ બદલાઈ ગઈ. સમાપ્તિ પછી આવેલું રિમત આનંદ આ પરિવર્તનનું સ્ત્રયક હંપુ.

પછી આ જુવાને પોતાના મિત્રો સાથે આ વિષયની ચર્ચા કરી પોતાનો સ્વાધ્યાય વધાર્યો. સામ્યવાદી દળનો સક્રિય સદસ્ય બન્યો. અને પોતાની નિષ્ઠા અને અધ્યયસાધના બળ ઉપર વધતાં દળના સર્વોપરી પદ ઉપર સ્થાપિત થયો.

વાચકો આ જુવાનનું નામ સ્ટેલીન છે. એ ધ્યાન બહાર નહીં હોય. સ્ટેલીનનાં કાર્યો-થી તો કાંઈપણ વાચક અપરિચિત નહીં હોય. પણ વાત જે કહેવાની છે તે એ કે સ્ટેલીનને સ્ટેલીન બનાવનાર મુળ કારણ એ રફી કાગળનો ટુકડો હતો જેમાં દુકાનદારે તેને ચણા બાંધી આપ્યા હતા.

આ કાગળનો ટુકડો સામ્યવાદી દળના પ્રચાર કાર્યનો એક નમુનો હતો. દળ પોતાનું 'પોતાનું' સાહિત્ય અન્ય વ્યક્તિ તો ફેલાવતા જ હતા. અને રફી કાગળના રૂપમાં દુકાનદારોને સસ્તા ભાવમાં આપી આવતા હતા. અને આ પ્રકારે અગોચર લાવથી દળનો સિદ્ધાંત ધરમાં અને ગલીકુચીમાં પણ વ્યાપ્ત થતો જતો હતો.

આ પ્રચારનો જ પ્રભાવ છે કે સામ્યવાદી વિરોધી દેશોએ સામ્યવાદને કમડી નાંખવા માટે જે એટમ બોમ્બ બનાવ્યો હતો તેનો સંશોધકજ સામ્યવાદીનો પક્ષપાતી નીકળ્યો. એએક વર્ષ પહેલાં ફ્રાન્સના આ વિદ્વાનો સર્વોદ્કૃષ્ટ વિદ્વાન પ્રેફેસર કમ્યુગીને સામ્યવાદ સાથેના પક્ષપાતને કારણે જ પદભ્રષ્ટ કરામો હતો, એ વાચકોને વાદ હશે.

આ સમય પ્રચારનો છે. પ્રોત્સાહનો દેશ ગમે તેટલી અબ મારે, પણ સામ્યવાદ પોતાના સિદ્ધાંતોની વિશિષ્ટતા અને પ્રચારના બળને લીધે આજે ફેલાતો જાય છે અને ફેલાતો જશે દેશબેદથી એનું સ્વરૂપએક રહે તે જુદી વાત છે.

આયુવેદની એક માસિક પત્રિકામાં સામ્યવાદની પ્રચાર પદ્ધતિના ઉત્ત્તેજનો પણ કંઈક અર્થ છે. અને તે એ કે આયુર્વેદની સર્વ ચિકિત્સા પદ્ધતિઓમાં મૂર્ધન્ય પદ પર પ્રતિ-બિંદિત કરવાના મુખ્ય ઉપાયોમાં એક આ પ્રચારજ છે-હોવો જોઈએ. આયુર્વેદને માટે

પણ આ પ્રચારની આવશ્યકતા છે. અને આ આવશ્યકતા આજે વિશેષ મહત્વની બની છે. કોઈ વિદ્યાર્થી આયુર્વેદ ભણવા માગે તો તે ઇન્ટર સાયન્સ પસાર કર્યા પછીજ ભણી શકે છે. ધણું કરીને બધાં રાજ્યોમાં આયુર્વેદિક અભ્યાસની પ્રવેશ યોગ્યતા આજ નક્કી થયેલી છે. એટલે આયુર્વેદનો વિદ્યાર્થી અમુક ઉમરનો થયા પછીજ ભણી શકશે. પણ તેના ચિત્ત ઉપર આયુર્વેદ વિશેષી સિદ્ધાંતોના સંસ્કાર વિદ્યાભ્યાસના પ્રારંભથીજ પડવા લાગશે. રોગ પેદા થવામાં જીવાણુનું મુખ્ય સ્થાન, આહારનું પ્રોટીન, કાર્બોહાઇડ્રેટ આદિ સ્વરૂપમાં વિવેચન, અન્નપાનના પચનમાં પેનક્રિયાસ આદિનો ઉલ્લેખ. પેનીસીલીન, ક્વીનાઇન આદિ દ્રવ્યોના આવિષ્કારનો ઇતિહાસ તથા તેની મહત્તા, આ તથા ખીજા વિષયો ઉપરના લેખો પાઠશાળાઓમાં મોટી સંખ્યામાં હોય છે. શાળાઓમાં પાઠ્ય વિષયોના અંગ્રજીત વિજ્ઞાન, હાઇજન, શીઝીયોલોજી વગેરેના ગ્રંથોમાં આ વિષયોનું વિશદ વિવેચન હોય છે. આ જાતના સંસ્કાર લઈને આવેલા વિદ્યાર્થીઓને આયુર્વેદની મહત્તા બતાવવા માટે કેટલો પરિશ્રમ કરવો પડે, તેની કલ્પના કરી જુઓ.

કહેવાનો આશય એ છે કે આયુર્વેદનાં રહસ્યો ગયપણથી જ સમજાવવા માટે દેહ બાળપોથીથી પ્રચારનાં સુત્રો પકડવાની આવશ્યકતા છે. સાધારણ જનતા પણ આયુર્વેદના સિદ્ધાંતો સમજે અને આચરણમાં મૂકે એ હેતુથી સરળ ભાષામાં પત્ર-પત્રિકાઓમાં લેખ, નાની નાની ચોપડીઓ, ભાષણો, ચર્ચાઓ વગેરેની આયોજના હોવી જોઈએ સામાન્ય જનતા આયુર્વેદથી કેટલી દૂર છે તેનો એક નાનો દાખલો આપું છું.

એક વ્યક્તિ ખી. એ. પાસ. આયુર્વેદના વાતાવરણમાં સર્વથા અલિપ્ત તો નહીં જ,

તેમને દર વર્ષે પ્રતિસ્થાય, કાસ, મંદગતરંગો હુમલો થઈ આવતો હતો. આધુનિક પરીક્ષાર્થી જેને ‘ઇથોસીનોર્શીલીયા’ કહે છે તે રોગ થયો હતો. તેને ખીજા બધી સુચનાઓ સાથે દુધ છોડી દેવાનું પણ કહ્યું હતું. કારણ કે દુધ-ખાસ કરીને ભેંસનું દુધ કશ્વર્ધક છે અને ‘ઇથોસીનોર્શીલીયા’ તથા અન્ય શ્વેત તથા ક્ષત્રકણ મારા નમ્ર મત મુજબ કંદનું સ્વરૂપ છે. એટલે એમાં પોતાના ગુરુ, પિચ્છિક, મંદ, શીત વગેરે ગુણોથી દુધ કંદના સર્વ ગુણોની વૃદ્ધિ કરવાવાળું હોવાથી ‘ઇથોસીનોર્શીલીયા’ માં વિરુદ્ધ (અપથ્ય) છે. ખાસ કરીને આનુષ પ્રદેશમાં અપથ્ય છે. રોગીને આ ઉપચારથી લાભ થયેલો એવો અનુભવ પણ હતો પહેલા દરવર્ષે સોમલનાં ઇન્જેક્શન લેવાં પડતાં હતાં જે આ તથા ખીજા ઉપચારથી લેવાં પડતાં ન હતાં. આ વર્ષે પણ ફરીથી રોગનો હુમલો થયો. રોગીને દુધ છોડી દેવાનું યાદ કરાવ્યું. રોગીએ દુધ છોડી દીધું. પણ તેના રચતે સવારે આઠનવ વાગ્યા પહેલાં મઠો પીવાનું ચાલુ કર્યું. પરિણામ શું આવ્યું હશે તેની કલ્પના કરી શકો છો ?

આ દશા એક શિક્ષિત વ્યક્તિની છે. આ પ્રકારે અનેક દાખલા વાચકોની દૃષ્ટિએ હંમેશાં આવતો હશે. તેને તમારી સમક્ષ રાખી વિચાર કરો કે આયુર્વેદને જે આપણે ખરેખર આજળ લાવવું જ હોય, તેને લોક-પ્રિય બનાવવું જ હોય તો તેના સિદ્ધાંતોને, તેની શાસ્ત્રોક્ત અનુભવમિદ્ધ પ્રિણિપતાઓને જનતામાં પ્રચલિત કરવા માટે કેટલો વ્યાપક અને ગંભીર પ્રચાર કરવાની આવશ્યકતા છે ? આયુર્વેદનું હિત કરવાની આકાંક્ષા જેના મનમાં છે તે આ રિચિતિને ધ્યાનમાં રાખીને પોતાના કર્તવ્યનું સ્વરૂપ, ક્ષેત્ર, અને પ્રમાણનો વિચાર સ્વયં કરી લે.

દેવસંજોગે રિચિતિ પણ એવી થઈ અં

છે કે આપણે વૈદ્ય કહેવડાવતા પણ શરમાઈએ છીએ. કોઈ ડોક્ટર સાહેબ કહીને ભુમ પાડે તો આનંદ થાય છે. પરીકાના સ્થાન પર પીવાની દવા (મીક્ચર), ગોળીની જગ્યાએ ટીકડી (ટેબ્લેટ) અને સાથેસાથ હમેશા નહીં તો કોઈક વાર સુચિત્સરિત (ઈન્જેક્શન) આપવાનું. સામાન્ય વૈદ્ય ચિકિત્સકની વાત જવા દઈએ તો પણ આયુર્વેદના અધ્યાપક પ્રેક્ટીશનરોનો તો આ રોજનો વ્યવહાર થઈ ગયો છે. આયુર્વેદના અધ્યાપકો વિદ્યાર્થીની આગળ આયુર્વેદની મહત્તા અતાવતું બાષણ આપશે પણ વ્યવહારમાં તો તેનાથી વિપરિતજ રહેશે. આયુર્વેદના કેટલાક નેતાઓ સંબંધી પણ આજ વાત છે, હું માનું છું કે આનો અપવાદ પણ છે અને અપવાદભૂત કેટલાક તપસ્વીઓની નપચાના બળ પણ યોગ્ય પદ પ્રાપ્ત કરશે.

સ્પષ્ટ કહું તો આ કોઈ ઉપર દોવારોપ નથી પણ વ્યભાષેકિત છે. વસ્તુસ્થિતિનું યથાર્થ ચિત્રણ છે. એટલા માટે કે આપણે આપણા કર્તવ્યનું નિર્ધારણ યોગ્ય પ્રકારે કરી શકીએ હિતરો વર્ષોથી પરંપરા દુટ્ટી જવાના કારણે આયુર્વેદનાં આઠ અંગોમાંથી કવળ કાયચિકિત્સા સાથે આપણે સંબંધ રહ્યો છે અને તે પણ અધુરો. શાસ્ત્રોનું સંપૂર્ણ અધ્યયન, પ્રયોગ પરીક્ષણ, પરસ્પર સલામત તથા પ્રચાર દ્વારા જ્યાં સુધી આપણે આયુર્વેદનાં સિદ્ધ સૂત્રો જનતા સમક્ષ નહીં મુકીએ જનતાનાં હૃદયમાં નહીં ઇસાવીએ અને તેનાથી પણ આગળ વધીને ખાસ કરીને બીજી પદ્ધતિના ચિકિત્સકોને આપણા શાસ્ત્રનું મહત્વ પ્રત્યક્ષ કરી નહીં અતાવીએ ત્યાં સુધી આપણી આ આત્મદીનતા દુર નહીં થાય. આપણા શાસ્ત્ર પર આપણે જ વિશ્વાસ અક્ષીત થઈ ગયો છે તે, આ સિવાય ફરીથી દંડ નહીં થાય. પાછલા કેટલાક વર્ષોના મારા અનુભવથી

હું સમજી શક્યો છું કે આયુર્વેદમાં પ્રવેશ અને તેના પરના પ્રયોગનું કાર્ય વિશેષ કરીને આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલયો સાથે સંબંધીત ચિકિત્સાલયોમાં વધુ સારી રીતે થઈ શકે છે. અને વિશેષ કરીને તેમણે કરવું પણ જોઈએ. શાસ્ત્રમાં સંપૂર્ણ નિમગ્ન રહી કાર્ય કરી રહેલા વિદ્યાલયના અધ્યાપકોને કોઈક નવીન તત્વ મળે તો તેનો પ્રયોગ કરવાવાળા આયુર્વેદના કાર્યકર્તાઓનો સંયમ, આવી સંસ્થાઓમાં થવાથી અન્વેષણનું કાર્ય અધિક સુગમ રીતે થાય છે. બાકી સ્વનંત્ર વ્યવસાય કરવાવાળા ચિકિત્સકો દ્વારા અન્વેષણ આકર્ષિત રીતે જ ધણું કરીને થાય છે.

અન્વેષણ માટે કેવળ ઈચ્છા, પ્રતિભા અને સાહસની જ આવશ્યકતા છે. જે મહાનુભાવ આ દિશામાં પરિચિત પણ પ્રવૃત્ત છે તે આ વાત સારી રીતે સમજી શકે છે. આ અન્વેષણોના પરિણામ સ્વરૂપ આપણે આયુર્વેદનાં વચનોને જેટલા વધારે સમજતા જઈશું, તેનું આચરણ જેટલું વધારતા જઈશું. તેટલી જ આપણી દ્રષ્ટિ વિગૃહ્થ થશે, નવી નવી દિશાઓ આપણને જડશે, શાસ્ત્ર પર તથા તેની પદ્ધતિઓ ઉપર આપણો વિશ્વાસ વધશે, અને જો આપણે અધ્યાપક હોઈશું તો આપણા વિદ્યાર્થીઓને પણ આયુર્વેદની સત્યતા તરફ અધિક સરળતાથી ખેંચી શકીશું. અને જો આપણે ચિકિત્સક હોઈશું તો આપણા વિચારો અને ચિકિત્સા-પરિપાટી આપણાં ગ્રાહકો-રોગીઓને અધિક દૃઢતાથી સમજાવી શકીશું.

આનું એક શુભ પરિણામ પણ હું જોઈ રહ્યો છું. આજ આપણે સર્વત્ર સમન્વયની ભુમો સાંભળીએ છીએ. મને તો આ એક આત્મ-દીનતાનું જ સ્વરૂપ દેખાય છે. હું એમ નથી કહેતો કે બંધી સત્ય મળે તેનો

સ્વિકાર ન કરવો, તેમ હું એમ પણ નથી કહેતો કે આપણે આપણી દૃષ્ટિ સંકુચિત રાખવી જોઈએ. હું એમ ઈચ્છું અને કહું છું કે મુશ્કેલી ઊભી થાય ત્યારે તેનું સમાધાન, તેનો ઉપાય પહેલાં આયુર્વેદમાંથી શોધવો જોઈએ. આજ નહીં તો કાલે આયુર્વેદમાંથી તેનો ઉત્તર અવશ્ય મળશે. આજે પણ મળી શકે છે. પણ તે કદાચ આપણાથી દૂર કોઈ ખીજ ગામ, નગર અથવા રાજ્યમાં કોઈ ખીજ વૈદ્ય પાસે હોય, તે આપણને પણ સુલભ હોય, અમારો અનુભવ અન્ય સ્થાનોના વૈદ્યો જાણતા ન હોય અને એ પ્રકારે, આયુર્વેદ સંપૂર્ણતાની તરફ વધતું જાય તેના માટે તો પ્રચારની આવશ્યકતા છે. આ પ્રચાર હજારો સ્વરૂપે કરી શકાય છે. એ વાત આ લેખેની શરૂઆતમાં આપેલા દાખલા ઉપરથી સમજવી.

હું માનું છું કે આયુર્વેદ આ પદ્ધતિથી લાભાય અને આચરણમાં લેવાય તો સમન્વયની આવશ્યકતા ઘણીજ ઓછી થઈ જશે. એલોપથી, હોમીયોપથી, યુનાની તથા અન્ય ખીજ પથીઓ બધી સાચી છે. પરંતુ આપણાથી અપરિચિત ગણવાળો દરદી જેવામાં માવે ત્યારે તેનાં નિદાન-લક્ષણ-ચિકિત્સા આયુર્વેદમાંથી શોધવાનો પ્રયત્ન કરવામાં ન માવે અને ખીજ શાસ્ત્રની મદદ લેવાય તો

તેને હું આયુર્વેદની પ્રગતિને અવરોધક માનીશ. મને લાય છે કે સમન્વયના રોચક નામની ઘોષણા કરીને આયુર્વેદની પ્રગતિને આપણે અવરોધીએ છીએ. મુશ્કેલી ઊભી થાય તો તેનો ઉપાય આયુર્વેદમાંથી જ શોધવાનો પ્રયત્ન તેજ વૈદ્ય કરી શકે છે કે જે કેવળ આયુર્વેદ જ લખ્યો હોય. થોડી ઘણી પણ તેની પાસેથી આ આશા રાખી શકાય છે. જો કેવળ (શુદ્ધ) આયુર્વેદના અધ્યાપકો અને લાભનારાઓમાં આ દૃષ્ટિબિંદુ હોય તો તે આયુર્વેદમાંથી લોકોપયોગી તત્વોનો આવિર્ભાવ પુનરાવિર્ભાવ કરીને આયુર્વેદની શ્રી-વૃદ્ધિ કરી શકશે. ફક્ત આ દૃષ્ટિથી જ હું પોતે શુદ્ધાયુર્વેદનો પક્ષપાતી છું. બાકી એવી શંકા કોઈ ન કરશે કે શુદ્ધાયુર્વેદનો વિદ્યાર્થી નવા વિજ્ઞાનથી અલિપ્ત રહી જશે. વિદ્યાપીઠ વગેરેનો કેવળ આયુર્વેદ લાણેલો વિદ્યાર્થી પણ એલોપથી વગેરેનાં ઔષધોનો ઓછો ઉપયોગ નથી કરતો. એલોપથીનો પ્રચાર જ આજ એટલો થઈ ગયો છે કે સામાન્ય જનતા પણ એનાથી પરિચિત થઈ ગઈ છે. એટલા માટે શુદ્ધાયુર્વેદના પક્ષપાતીઓ ઉપર વિદ્યાર્થીઓને નવીન વિજ્ઞાનથી અલિપ્ત રાખવાનો આરોપ લગાડી શકાય નહીં.

(‘આયુર્વેદ વિજ્ઞાન’ ઉપરથી સાહ્યાર ઉધ્ધૃત)

બોરીક એસીડ

એક રતી બોરીક એસીડ (Boric Acid Powder) ને ૮ રતી મધ, ૮ રતી માખણમાં મેળવીને મલમ બનાવવો. આ મલમ સ્તન ઉપરનાં ક્ષત, કાનીની આજુબાજુ થતી ફેલ્ડીઓ તથા દાઝ્યા ઉપર લગાડવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. સિક્કથ તૈલ નવ તોલા, બોરિક એસિડ એક તોલા સાથે મેળવીને સ્વચ્છ કાચની બરણીમાં ભરી રાખવું. આ મલમ અગ્નિથી દાઝેલા ભાગ ઉપર ચોપડવામાં સારો છે. (સ્વચ્છ મીણ ૧ તોલો અને તલનું તેલ ૬ તોલા કલાઈવાળા વાસણમાં ધીમા તાપે પકવવા—જ્યાં સુધી મીણ જોગળીને તેલ સાથે મળી જાય ત્યાં સુધી. આનું નામ સિક્કથ તૈલ—સિક્કથ એટલે મીણ ઉપરથી.) બોરીક પાવડરને ગરમ પાણીમાં નાખી સ્વચ્છ ૩ વડે આંખ ઉપર શેક કરવાથી આંખનો દુખાવો, સોજો, રતાશ ઉતરી જાય છે, એ સુવિદિત છે. યોનિ અને ગર્ભાશયના વિકારોમાં ૪૮૦ ભાગ પરિસ્ત્રુત પાણીમાં (ડીસ્ટીલ્ડ વોટર) એક ભાગ બોરીક એસિડ મેળવીને તેની બસ્તીઓ આપવી હિતાવહ છે. કાન ઘોવા માટે પણ આ પાણી ઉપયોગી છે.

(દંતવિલાસ પુસ્તક ૫૩ માંથી)

બટાટાનાં પોષક તત્ત્વો જળવો

સ્ટાર્ચથી ભરપૂર બટાટામાં ઘણા અગત્યના ખનિજો અને વિટામિન હોય છે, તે જાણો છો ?

બટાટાને જો યોગ્ય રીતે રાધવામાં આવે તો સામાન્ય કદના બટાટામાંથી આટલી વસ્તુ મળે :

૧૧૮ કેલરી શક્તિ, દોઢ ચમચા ચીઝમાં હોય તેટલું ક્રોમિયમ, આખા ધઉમાંથી બનાવેલ પાઉનો એક મોટા ગ્લાઇસમાં હોય તેટલો કોલ્ડરસ, એક સાધારણ માંસાહારમાંથી મળે તેટલો લોહ, માસના 'સુપ' ના એક કપમાં હોય તેટલું 'બિ' વિટામિન અને નાનકડા સંતરામાં હોય એટલું 'સિ' વિટામિન.

બટાટાને રાધવાની પથ્થુ એક કળા છે એને એની રીતે પકવવા જોઈએ કે તેમાંનો સ્ટાર્ચ પથ્થ બને પથ્થુ તે સાથે તેના અન્ય આઘતત્ત્વો નાશ ન પામે

છાલ સાથે બાફેલા બટાટામાં બધું જ 'સિ' વિટામિન અને અન્ય તત્ત્વોનો ઘણોખરો

ભાગ જળવાઈ રહે છે માખીને બાફવાથી તેના ૩૦ ટકા જેટલા તત્ત્વો નાશ પામે છે. બાફવા માટે લીલા પાણીમાં કેટલાક તત્ત્વો ચાલ્યા જાય કે એટલે એ પાણીન ફેફા ન હોતા તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને એટલે જ બાફવા માટે માત્ર બટાટા ઢકાઈ રહે તેટલું જ પાણી લેવું જોઈએ અને બટાટા પાણીમાં નાખીએ ત્યારે તે ઉકળવું હોવું જોઈએ.

બાફેલા બટાટાને ગતભર રાખી મુકવાથી તેના પોષકતત્ત્વો નાશ પામે છે વધુ પડતા ન રધાયા હોય તેવા તથા વરાળમાં બાફેલા બટાટામાં મોટા ભાગના બાઘ તત્ત્વો જળવાઈ રહે છે રાધવામાં પથ્થુ છાલ સાથે રાખવાથી વધુ સારી રીતે તત્ત્વો જળવાઈ રહે, જો કે, બાફવાથી જળવાય તેટલા તો નહીં જ. ઉકાળ્યા પહેલા બટાટાને તળવાથી તેમના 'સિ' ને 'બિ'-૧ બન્ને વિટામિન ઘણે અંશે નાશ પામે છે.

ઝાડા, મરડો અને સંગ્રહણી માટે

એન્ટિ ડીસેન્ટ્રોલ

એન્ટિ ડીસેન્ટ્રોલ એ અનુભુત અને તાત્કાલિક કૃણ આપનાર આયુર્વેદિક બનાવટ છે ઇન્ડ્રજવ, કડાછાલ, ખીવીગર્લ, નાગરમોચ, સુઠ વિગેરેના ઘનસત્ત્વ અને અહિફેન તથા પર્પટીના યોગમાંથી બનાવેલ છે અતિસાર મરડો અને સંગ્રહણી માટે અત્યુત્તમ છે

અતિસાર કે જેમાં પાતળા પાણી જેવા અને વારવાર ફરત થતા હોય, મરડો કે જેમાં લોહી અને પડવાળા પેટમાં ચૂક સાથે વારવાર થોડો થોડો ઝાડો થતો હોય તેમજ સંગ્રહણી કે જેમાં કોઈ વખત પાતળા, કડણ, કાચા, અગર પાકા દમ્ત થવા, બાધેયુ અનાજ પાચન થવા વિના ઝાડા સાથે નીકળી જવું, દિવસ ચાવ પાછા બધ રહે વળી પાછા ઝાડા થાય તેમજ કોલેરા વગેરે રોગોમાં આ દવા તુરત જ ફાયદો કરે છે.

આ બનાવટ જ તુલ્ન, દીપન, પાચન અને આતરડાને મજબુત કરનારી છે સ્ત્રી, પુરૂષ, બાળક સર્વે માટે અત્યુત્તમ છે

૨૪ ગોલી બા. ૧ નો રા. ૧-૦-૦, ૨૫૦ ગોલીના રા. ૮-૦-૦

ડૉ. ફાર્મસી લીમીટેડ ડૉ. (ઉ. ગુજરાત)

અવસ્થા

અને

આયુષ્ય

૧ બાળ, મધ્ય અને વૃદ્ધ એમ ત્રણ અવસ્થાઓ છે.

૨ સોળમાં વર્ષ સુધી બાળ અવસ્થા ગણાય છે.

૩ બાળ અવસ્થાના પણ ત્રણ ભેદ છે. ક્ષીરપ, ક્ષીરાન્નાદ, અન્નાદ.

૪ બાળક એક વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી તેના જીવનનો આધાર મુખ્યત્વે દૂધ છે આથી ત્યાં સુધી તે ક્ષીરપ કહેવાય છે.

૫ બીજું વર્ષ પૂરું થાય ત્યાં સુધી દૂધ અને અન્ન બંને પર આધાર રહે છે આથી ત્યાં સુધી તે ક્ષીરાન્નાદ કહેવાય છે.

૬ તે પછી તેનો મુખ્ય આધાર અન્ન હોય છે. આથી તેને અન્નાદ કહે છે.

૭ સોળથી સીતેર વર્ષની અવસ્થાને મધ્ય અવસ્થા કહે છે.

૮ મધ્ય અવસ્થાના ચાર ભેદ છે.

૯ વીસમાં વર્ષ સુધી ધાતુ વગેરે વધે છે તેથી તે સમયને વૃદ્ધિ કહે છે.

૧૦ ત્રીસમાં વર્ષ સુધી વૃદ્ધિનો અને સંપૂર્ણતાનો મિશ્રભાવ રહે છે આથી તે સમયને યૌવન કહે છે.

૧૧ ૪૦ મા વર્ષ સુધી સર્વ ધાતુઓ વગેરેની સંપૂર્ણતા રહે છે આથી આ સમયને સંપૂર્ણતા કહે છે.

૧૨ ૪૦ થી ૭૦ વર્ષ સુધીમાં રસ-વીર્ય વગેરેની કંઈ ને કંઈ અંશે હાનિ થતી રહે છે, તેથી આ સમયને હાનિ કહે છે.

૧૩ ૭૦ મા વર્ષ પછી રસ-વીર્ય વગેરે ક્ષીણ થવા લાગે છે. આથી આ અવસ્થાને વૃદ્ધાવસ્થા કહે છે.

૧૪ ઉત્સાહ ઘટવો એ વૃદ્ધાવસ્થાનું મુખ્ય ચિન્હ છે.

૧૫ બાલ્યાવસ્થામાં ધણું કરીને કફ વધે છે.

૧૬ મધ્ય અવસ્થામાં ધણું કરીને પિત્ત વધે છે.

૧૭ વૃદ્ધાવસ્થામાં ધણું કરીને વાયુ વધે છે.

૧૮ બાળક કે વૃદ્ધની ચિકિત્સામાં અગ્નિ, ક્ષાર કે વિરેચનનો ઉપયોગ ન કરવો.

૧ જેનાં હાથ, પગ, પડખાં, પીઠ, સ્તનનાં અંગ્રો, દાંત, મુખ, કાંધ અને લલાટ મોટાં હોય.

૨ આંગળીઓનાં પર્વો, શ્વાસ, નેત્રો તથા બાહુઓ લાંબા હોય;

૩ ભૂકુટિ, સ્તનનો મધ્ય ભાગ અને છાતી વિશાળ હોય;

૪ પિંડીઓ, શિશ્ન તથા કંઠ દૂંકાં હોય;

૫ સત્વ ગંભીર હોય, સ્વર ઉદ્ધતાઈ વિનાનો તથા સ્તિગ્ધ હોય;

૬ નાભિ ઊંડી હોય, સ્તન ઘાટા બંધાયલાં તથા કંઠક ઊંચા હોય; કાન માસથી ભરેલા, મોટા અને રૂવાટીવાળા હોય; માથાના પાછલા ભાગમાં મસ્તિષ્ક અધિક હોય;

૭ સ્નાન અથવા ચંદનાદિ લેપન પછી શરીર સૂકાવાની શરુઆત માથાથી થતી હોય અને છેલ્લે છાતી સૂકાતી હોય;

૮ ઉપર કહેલાં લક્ષણો જેના શરીરમાં હોય તેને લાંબા આયુષ્યવાળો જાણવો.

૯ ઉપર કહેલાં લક્ષણોથી બિલકુલ વિપરીત લક્ષણો જેનામાં હોય તેનું આયુષ્ય ઓછું હોય છે.

૧૦ જેમાં ઉપર કહેલાં લક્ષણો મિશ્ર અવસ્થામાં હોય તેનું આયુષ્ય મધ્યમ હોય છે.

૧૧ લાંબા આયુષ્યવાળાની ચિકિત્સા એકડક રહીને કરવી.

૧૨ મધ્યમ આયુષ્યવાળાની ચિકિત્સામાં તકેદારી રાખવી.

૧૩ અલ્પ આયુષ્યવાળાની ચિકિત્સામાં ખુબ કાળજી રાખવી.

૧૪ જેની આંગળીઓના પર્વો (વેદા) ટુંકા હોય, શિશ્ન બહુ મોટું હોય, છાતીમાં વાળનો અવળી-સવળી ચકરીઓ હોય, પીઠ સાંકડી હોય, કાન-

નાક સ્થાનથી ઊંચા હોય, હસતાં-બોલતાં દાંતના પેઢાં દેખાનાં હોય, નેત્રાથી જેવામાં જેને ભ્રમ થતો હોય એવી વ્યક્તિનું પરમ આયુષ્ય માત્ર ૨૫ વર્ષનું હોય છે.

(“ સુશ્રુત ” માંથી)

સૌતિક મ્

લેખક :

શ્રી પ્રભુભાઈ ભટ્ટ આયુર્વેદાચાર્ય, કાન્વતીય.
(સંકલિત પ્રસૂતિ તંત્ર) ગ્રેડિસર ઓ. ના. આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય, સુરત.
(અધ્યાય ૩ : પ્રાકૃત ગર્ભાવસ્થા-ચાલુ)

ગર્ભિણ્યામવિપક્ષવધજલ્વિકારા : — જ્વર

ગર્ભિણી સ્ત્રીઓના સંપૂર્ણ રોગોમાં જ્વર સૌથી અધિક કષ્ટદાયી રોગ છે. જ્વરથી ઉભાથી સંતપ્ત થયેલા ગર્ભમાં વિકૃતિ ઉત્પન્ન થાય છે

શુષ્કા-શ્રમ-અવ્યયન-રક્ષતા-ઉષ્ણતા-સ્નેહ-સ્વેદન તથા ઔષધિયો અને તેજનો વિવ્રમ મનનો સંતાપ તથા પર્વતો પર ચઢવાથી અને તૃણ તથા પુષ્પોની ગંધ વગેરે કારણોથી ગર્ભિણી સ્ત્રીને જ્વર આવે છે.

જ્વરયુક્ત ગર્ભિણી સ્ત્રીને પહેલા એક દિવસ ઉપવાસ કરાવવો ત્યારબાદ લવણ તથા સ્નેહરહિત પેયા આપવી જોઈએ.

ગર્ભિણી સ્ત્રીને તાવ આવે ત્યારે તીક્ષ્ણ અન્નપાન-સ્વેદન અને આયાસ છોડાવી દેવો જોઈએ તથા કેવળ યવાચુનું સેવન કરાવવું જોઈએ. યવાચુ દ્વારા દોષો કષ્ટક અદ્ય થવા પર યુષોની સાથે અન્નનું સેવન કરાવવું જોઈએ. તથા ફરી યુષો દ્વારા દોષો બહુ જ અદ્ય થવા પર માંસ રસ અથવા દુધ આપવું. આ અવસ્થામાં ઔષધિયોનો પ્રયોગ સારો નથી. ત્યાર બાદ જો થોડો દોષ શેષ રહી જાય તો ગર્ભની સમય જોઈ યોગ્ય માસ પછી ચિકિત્સકે ઔષધનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ. યોગ્ય માસ પહેલા ગર્ભ સ્થિર હોતો નથી એટલા માટે ઔષધિયોનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ નહીં.

જો ગર્ભિણી સ્ત્રીને વાતિક વેતિક અને શ્લેષ્મિક શારીરિક જ્વર હોય તો ગુરુતા તથા લઘુતાનો વિચાર કરી મધ્ય ચિકિત્સાનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ અર્થાત ત્રણ દોષોના પ્રકોપમાં ઉપયોગી હોય તેવી ચિકિત્સા આપવી. રોગનો ઉપદ્રવ તથા રોગીનું જગ અને ગર્ભાવસ્થાને ધ્યાનમાં રાખી લેખન ઔષધિયો આપવી જોઈએ.

તાવમાં તૃણ લાગવા પર મુખોષ્ણ જળ પીવું જોઈએ. વિશેષ કરીને વાતિક અને શ્લેષ્મિક જ્વરમાં તો શીતલજળ વિષ સમાન જાણવું. પૈતિક જ્વરમાં પણ ગરમ કરી ઠંડું કરેલું પાણી પ્રશસ્ત માનવામાં આવ્યું છે. માટીનો ઘડો તથા પત્થરના વાસણમાં ઉકાળીને ઠંડું કરેલું પાણી વૃષાને શમન કરનાર છે. આ વિધાન તરૂણ જ્વર માટે છે.

ગર્ભિણી સ્ત્રીને જો શિરોરોગ થાય તો યથાવત ચિકિત્સા કરવી જોઈએ. જ્વરનો વેગ પૂર્ણ રુપથી શાન્ત થઈ જવા પર પણ ગુરુભોજન આપવું જોઈએ નહીં. તરૂણ જ્વરમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીએ અભ્યંગ કરવો ન જોઈએ. ગર્ભાવસ્થામાં તરૂણ જ્વરમાં અભ્યંગ કરવાથી ગર્ભનો નાશ થાય છે. નરસદ્વારા ગર્ભિણી સ્ત્રીના દોષોનું અવસેચન કરાવવું ન જોઈએ. નરસ આપવાથી ગર્ભિણી સ્ત્રીના પ્રાણનો નાશ થાય છે. ગર્ભિણીને શિરોવિરેચન આપવાથી સંક્ષોભ અને ભયના કારણે તેનો શરીરના વાયુનો પ્રકોપ થઈ ગર્ભ નષ્ટ થઈ જાય છે અથવા જો તેનો યથોચિત જન્મ થાય તો તેને વાતિક રોગો થાય છે.

તરૂણ ગર્ભમાં સ્વેદ આપવાથી પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે. તે પ્રકુપિત થયેલું પિત્ત શીઘ્ર ગર્ભને પાડી નાંખે છે એટલા માટે ગર્ભાવસ્થામાં સ્વેદ આપવો જોઈએ નહીં. ગર્ભવિપર્ણ બની જાય છે.

તરૂણ ગર્ભમાં આપેલું વમન પોતાના ગુણો દ્વારા ગર્ભને નષ્ટ કરી દે છે.

વિશેષ રૂપથી નાભિને પીડન કરીને અથવા સંકોભને કારણે ગર્ભિણીને તરૂણ ગર્ભ વરથામાં આપેલું વિરેચન અગ્રશસ્ત્ર છે. આ ગુરુ-ઉબળ અને તીક્ષ્ણ ગુણોને કારણે ગર્ભને નષ્ટ કરી દે છે.

તરૂણ ગર્ભવાળી ગર્ભવતી સ્ત્રીને આસ્થાપન તથા અનુવાસન અને આપવા નહીં. તરૂણ ગર્ભાવસ્થામાં આસ્થાપન તથા અનુવાસન આપવાથી તેના તેજને કારણે ગર્ભ નિશ્ચિત રીતે અંગવાળો થાય છે. અથવા ગર્ભસ્ત્રાવ થાય છે. એટલા માટે શુદ્ધિમાન વૈદ્યે ગર્ભિણીને આ બે અસ્તિઓ આપવી નહીં.

વાતજ્વરની ચિકિત્સા : રોગીની લિન્ન વિન્ન અવસ્થાઓ જાણવાવાળા વ્યક્તિએ સારી રીતે વિચાર કરી ગર્ભિણી સ્ત્રીને નીચેની વસ્તુઓનો પ્રયોગ કરાવવો જોઈએ. ગરુડ-વરૂણ-ખંતે કંટકારી-ચઢીમધુનો ક્વાથ રાતના કલક સાથે આપવો, આ ક્વાથથી વાતજ્વરની શાંતિ થાય છે. ભોજન છૂટું થઈ ગયા બાદ પાતળી તથા લવણ રહિત પેયા આપવી જોઈએ.

છર્ણજ્વરમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીને હંમેશાં વાતનાશક ઔષધિયોથી સાધિત કરેલું દૂધ ક્ષીર યવાગુ અથવા જંગલ માંસરસ આપવો જોઈએ.

પિત્તજ્વરની ચિકિત્સા : જે જ્વરમાં પિત્તનો પ્રકાપ થાય તો સારિવાદિકપાચક સાકર અને મધ મેળવી સવારે પાવું જોઈએ અથવા ક્ષીરકાંકણી, દ્રાક્ષ, યષ્ટિમધુ, સાકર તથા મધ મેળવી શરણત બનાવી આપવું જોઈએ.

કફજ્વરની ચિકિત્સા : કફજ્વરમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીને રાતનાનો ક્વાથ સારી રીતે કંટકારી તેમાં મધ મેળવી પાવું જોઈએ અથવા રાતના તથા મધ મિશ્રિત દેવદારનો ક્વાથ અથવા રાતના વાસા અને ગજોનો ક્વાથ આપવો જોઈએ.

કફપિત્તજ્વરની ચિકિત્સા : આ તાવમાં ગંભારી-ગુડની તથા જંડીમધના ક્વાથમાં મધ મેળવી આપવું જોઈએ.

કફવાતજ્વરની ચિકિત્સા : આ તાવમાં જૂલન પંચમૂલ (ગિરવ-અગ્નિમથ રૂપાના) પાટલા અને ગંભારીના ક્વાથમાં રાતનાનો કલક મેળવી પ્રાતઃકાલે આપવો જોઈએ.

પર તે સ્ત્રીને હરેણુ તથા મગનું શાક અથવા કાકડાસીંગિનો રસ યા કંઈક અમ્બરસની સાથે લવણ તથા સ્નેહથી રહિત મૃદુ તથા સુગંધિયુક્ત મોઝન આપવું.

કામલા : આ વિકાર વત્તા ગોળા પ્રમાણમાં ગર્ભાવસ્થામાં જોવામાં આવે છે. આ વિકાર પ્રત્યાવર્તન ક્રિયાથી તથા યકૃતના વિકારથી થાય છે. આ વિકારમાં અત્યાધિક પિત્તના પ્રકોપને કારણે થાય છે. આમાં નેત્ર-ત્વચા-નખ અને મુખનો વર્ણ હળદરના જેવો થાય છે. પેશાબ તથા ઝાડાનો વર્ણ રક્ત અને પીત હોય છે. દાહ, અપચો, દુર્બળતા, શરીરની શિથિલતા આ વિકારો જોવામાં આવે છે.

ગર્ભિણીના કામલામ પિપ્પલી, અકાકમૂલ, ઘોડાની લીંડીનો રસ અને બેંસના દુધનું દહી બધાને ઝોકત કરી આપવું. નવાયસ ચૂર્ણ યા લોહ પણ કામલા માટે અત્યુત્તમ છે. કટુરોહિણીનું ચૂર્ણ સાકર સાથે આપવાથી પણ કમળાની શાંતિ થાય છે. આ વિકારની શાંતિ માટે શોધન આવશ્યક છે પરંતુ ગર્ભિણીને શોધન આપવામાં આવતું નથી. માટે મૃદુ વિરેચક ઔષધો કે જે પિત્તને શમન કરનારા હોય તે આપવા. દાખલા તરીકે કાળીદ્રાક્ષ વગેરે. કમળાની શાંતિ થયા બાદ રક્ત વધારનારા દ્રવ્યો આપવા.

મૂત્રકૃચ્છ : ગર્ભવૃદ્ધિ થવાથી મૂત્રાશયની ગ્રીવા પર ગર્ભાશયનું દબાણ પડે છે જેથી માંસ પેશીયોના તંતુ શિથિલ થવા લાગે છે. તે પોતાની ક્રિયાઓ સારી રીતે કરી શકતા નથી. આ વિકારમાં પેશાબ ઘણી જ કઠિનતાથી અને ટીપે ટીપે નીકળે છે. પ્રથમ પ્રસવા સ્ત્રીમાં આ વિકાર વધુ જોવામાં આવે છે. આ વિકારમાં શતાવરી, દર્ભમુલ, જેઠીમધ, ફીર-મોરટ (દુર્વાબેદ) પાષણભેદ ઉશીર તેવા નિર્મળીના બીજનો કવાચ આપવો જોઈએ. આ ઉકાળાની ખાસ જરૂર લાગે તો જ પ્રયોગ કરવો.

શોથ : શોથના વિશેષ કારણો બતાવના અષ્ટાંગ સંગ્રહકારે કહ્યું છે કે જ્વર આદિ રોગના કારણે માત્રાનું અતિક્રમણ કરી અતિમાત્રામાં ગુરુ, અમ્લ, રિનગ્ધ, શિતલ, લવણ સાર, તીક્ષ્ણ, ઉષ્ણ પદાર્થોના સેવનથી વધુ ચાલવાથી ક્ષોભોત્પાદક સવારી દ્વારા માત્રા કરવાથી તથા અર્શ ઉદર ગર્ભાવસ્થા આદિ રોગો શોથના કારણો છે.

શોથના દોષો જે છાતીમાં સ્થાનસંઘ્રય કરે તો છાતીમાં ઉપર જે જાય તો મુખ મંડળમાં બગ્નિમાં જે આશ્રય જમાવે તો નીચેના લાગના મધ્ય શરીરમાં આશ્રય મેળવે તો મધ્ય શરીરમાં તથા સર્વાંગમાં જે દોષો કુપિત થઈ સ્થાન મેળવે તો સર્વ અંગોમાં શોથ થાય છે.

આ શોથ દોષભેદથી ૭, અભિધાતજ ૧ અને વિષજ ૧ મળી કુલ નવ પ્રકારનો હોય છે.

પ્રાય : ગર્ભવતીને પગોમાં શોથ જોવામાં વધુ આવે છે. જેથી ગર્ભિણીએ વધુ મમય ઉભા રહેવું ન જોઈએ અને બહુ ચાલવું પણ ન જોઈએ. સૌમ્ય વિરેચનથી કાષ્ઠ શુદ્ધિ કરી લેવી જોઈએ. જે રક્તક્ષયને કારણે શોથ હોય તો લોહલસમ યા તેના યોગોનો પ્રયોગ કરાવવો જોઈએ. સામાન્ય તથા પુનર્નિવાષ્ટક કવાચ, પુનર્નિવામંકુર યા મંકુવટક નો પ્રયોગ લાભદાયક છે.

ગર્ભાવસ્થાના લક્ષણોમાં કહ્યું છે કે “અકામતઃ હર્દયતિ” અર્થાત કોઈ વિશેષ કારણ વિના ઉલ્ટી થાય છે. આને સમય સામાન્યતઃ પ્રાતઃકાળનો છે. જ્યારે સ્ત્રી ઉઠે છે ત્યારથી જ તેને ઉબકા થાય છે, જીવ ડોલાય છે. દાતણ ફરતી વખતે ખાસ કરીને જીભ નિર્લેખનના સમયે થોડી ઉલ્ટી પણ થઈ જાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને છદ્દિ ફક્ત ખીજા માસ પુરતી જ રહે છે. જ્યારે કેટલીક સ્ત્રીઓને પાંચ માસ સુધી અને કવચિત્તે છેવટ સુધી પણ રહે છે. આ છદ્દિ જે સામાન્ય હોય તો તેની વિપરીત અસર ગર્ભિણીના શરીર પર પડતી નથી. પરંતુ જે અસ્વાભાવિક હોય તો તેની ચોકકસ અસર માતાના અને ગર્ભના સ્વાસ્થ્ય પર પડે છે.

કોઈ કોઈ વાર એવી અવસ્થા ઉત્પન્ન થાય છે કે શરીરના ખીજા વિકારોને કારણે પણ ઉલ્ટી થાય છે. માટે તેની યોગ્ય પરીક્ષા કરી નિર્ણય કરી લેવો જોઈએ. નીચેનાં વિકારોમાં છદ્દિ થાય છે.

(૧) આમાશયવ્રણ (૧) એપેન્ડિસાઇટીસ (૩) મસ્તિષ્ક રોગ (૪) ભોજનમાં વિષજન્ય દ્રવ્યોની ઉપસ્થિતિ (૫) બહુશુદ્ધાદર.

જો સગર્ભાવસ્થાની ઉલ્ટી સામાન્ય હોય તો તેની વિશેષ ચિકિત્સાની આવશ્યકતા રહેતી નથી. પરંતુ જો ઉલ્ટી અસ્વાભાવિક રીતે થતી હોય તો ઉપરના વિકારોની સંભાવના કરવી. અને ચોકકસ નિર્ણય કરી તદ્દનુસાર ઉપચાર કરવો.

અતિવમનને કારણે દ્રવ પદાર્થ અને ભોજન પણ ટકતું નથી. વારંવાર વમન થવાથી તેમાં પિત્ત અને ભોજ્યપદાર્થો જ નીકળે છે. ધીરે ધીરે ગર્ભિણીનું વજન ઘટતું જાય છે. ઉદરમાં તીવ્ર વેદના થાય છે. અતિસાર, અંગમર્દ, તોદ, ભેદ આદિ લક્ષણો જોવામાં આવે છે. આ અવસ્થામાં કોઈ કોઈ વખત ગર્ભપાત થઈ જાય છે. જો અતિવમનને પરિણામે પ્રલાપ, તીવ્રરક્તક્ષય, બલનાશ, સ્મૃતિભ્રંશ, કાર્શ્ય આદિ ઉપદ્રવો થાય તો તે વખતે ગર્ભપાત કરાવાની આવશ્યકતા રહે છે. આ અવસ્થા બહુજ અલ્પ સંખ્યામાં જોવામાં આવે છે.

ચિકિત્સા : નિમ્બુત્વફલસ્મ, કપુરકાચલીચૂર્ણ, મયુરપિચ્છભસ્મ, સુરમાવટી, ધાણા, પરીયાળી અને સાકરનું ચૂર્ણ, લોહ્યાનપુષ્પ, દ્રાક્ષારિષ્ટ આદિ યોગોનું યોગ્ય માત્રામાં સેવન કરાવવું.

આક્ષેપક : (Eclampsia ગર્ભાપતનક) આ વ્યાધિના કારણો માટે ભિન્ન ભિન્ન મતમતાંતરો પ્રવર્તે છે. હજુ સુધી એનું કોઈ ચોક્કસ કારણ માલમ પડ્યું નથી. અપરા (Placenta) માંથી વિષની ઉત્પત્તિ થઈ તેને કારણે આ રોગ થવાનો સંભવ વધુ હોઈ શકે. કેટલાક યંત્રમાંથી ઉદ્ભવતા વિષને આના કારણભૂત ગણે છે. આ બધામાં અંતઃસ્ત્રાવી અથિઓના સ્ત્રાવમાં ન્યુનાધિકતા આને માટે કારણરૂપ એમ પણ ઘણા માને છે. આમાંથી કોઈને માટે સાબિતિ કે વૈજ્ઞાનિક પુરાવાઓ સાંપડતા નથી. વળી ખીજો મત એવો છે કે સગર્ભાવસ્થામાં ફલકોષના અંતઃસ્ત્રાવની રક્તમાં અધિક વિદ્યમાનતાને કારણે જળનો સંચય તથા શોથ થાય છે. વિજ્ઞાન આ મતને ટેકા આપતું નથી, કેટલાક આહાર વિહારમાં અસમાનતા અને વિષમતાને આનું કારણ માને છે. વળી કેટલાક કેલ્શીયમની ન્યૂનતા તથા પ્રજીવક તત્વોની ન્યૂનતાને આના કારણમાં મૂકે છે. આમાંથી એકે મતને વિજ્ઞાન સમર્થન આપતું નથી.

આરોગ્યસિંચ

મંપાદક: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કર

વર્ષ ૩૩

અંક ૧૧

❧ દીપોત્સવી ૨૦૧૨ ❧

આસો ૨૦૧૨

નવેમ્બર ૧૯૫૬

નૂતન વર્ષાભિનંદન

સંવત ૨૦૧૨ની વિધાય સાથે સંવત ૨૦૧૩ના નૂતન પ્રભાતની ઉષા ઊગે છે. આપણે સહુ અત્યારે આશાભર્યું હૈયું નૂતન નવલું વર્ષ બધાને સુખારક નીવડે એવી મંગલ ભાવના માર્થે હિલમાં અનેરા ઉત્સાહ સાથે સાલસુખારકની આપ લે કરીએ છીએ.

સુખ અને દુઃખની ઘટમાળ ચાલ્યા કરે છે. સોને, પોતાના કર્મોના હિનાબ ચૂકવવો પડે છે પણ આજના દિને, બધાં વેર ઝેર ભૂલી, બધાં દુઃખો વિસારી આપણે આનંદીત બની નવા વર્ષને મંગલ આરંભ થાય તેવું ચાલીએ છીએ.

આને વખત મૌની કસોટી કરી રહ્યો છે માનવતા ધીમે ધીમે ઘટતી જાય છે નીતિ, રીતિ ક્યેય ન્યાય આ બધું ઘટી જોને સ્થળે મુર્ખા, વેર, ઝેર અને કટુતા વધતાં જાય છે. ત્યારે પ્રશ્ન થાય છે કે 'જીવંતીમાં માયું' સુખ કયાં છે? શેમાં છે?

તાણાકીય ભીંસ વધતી જાય છે. મધ્યમ વર્ગના માનવીને આજે ધરતી પર ઉભવાનું સ્થાન ન હોય તેવી કપરી તેની હાલત છે જીવનના તેજમય વર્ણલ અલોપ થઈ ત્યાં જોને માટે અંધાર કુંપીઓ ઠલવાય છે મરવાને વાંટે જીવતા હોય તેવી જોની સ્થિતિ છે.

આ બધી પરિસ્થિતિ વચ્ચે આપણે ધન્યવરને પ્રાર્થાએ કે અમારાં જીવંતનાં અંધારાં દૂર કરી અમને અજવાળું આપ અત્યંત વધુ મમીપ લઈ જા, જીવંતને જીવંત બનાવી શકીએ તેવું બળ અમારી ભૂલઓમાં ભર!

નવા વર્ષમાં મૈત્રું જીવન સુખમય-આરોગ્યમય અને મંગલમય નીવડે, એવી શુભેચ્છા મૌને પાડવીએ છીએ આપણે નવા વર્ષમાં પદાર્પણ કરતાં વધુ ઉન્નત, વધુ સ્વચ્છ અને વધુ પ્રગતિમય જીવન વ્યતિત કરવાનું પણ લઈએ.

વૃદ્ધસમાજમાં આજે ધનવન્તરિ પૂજનો થયો, ત્યારે લગવાન ધનવન્તરિના આદર્શોને આપણે પૂર્ણતઃ વ્યવહારમાં ઉતારીએ અને આપણા આયુર્વૈભવ ગૌરવ વધારવા ઉન્નત મસ્તકે હૃદય ઉઠાવીએ.

નૂતન વર્ષાભિનંદન

આરોગ્ય સિન્ધુ

સંપાદક: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

અંકીકાશન: આ માસિક દર માસની પહેલી તારીખે પ્રગટ થાય છે. જનન્યુઆરીથી આ પત્રનું વર્ષ શરૂ થાય છે. અને ડિસેમ્બરમાં પૂરું થાય છે અંકો સ્ટોકમાં હોય ત્યાં સુધી પ્રથમ અંકથી જ આહુક કરવામાં આવે છે.

લવાજમ: આ પત્રનું હિંદમાં વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૪ છે. પરદેશમાં શિવિંગ ૮ છે. છૂટક નકલ ૧ના આના ૮ છે. રૂ. ૪ મનીઓર્ડરથી અગાઉથી મોકલવાં વધુ હિતકર છે. વી. પી. થી મંગાવનારને આના નવ વધુ પડશે,

મુંબઈ, અમદાવાદ, સુરત અને સુરેન્દ્રનગરના સ્થાનિક ગ્રાહકોએ લવાજમ નીચેના સ્થળોએ ભરવું: સિન્ધુ આયુર્વેદિક ફાર્મસી, ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ. ગાંધી રોડ, અમદાવાદ. લીમડા ચોક, સુરત. મૂળીનો ઉતારો, સુરેન્દ્રનગર.

લેટપુસ્તક: આ પત્રના ગ્રાહક થનારને દર વર્ષે એક ઉત્તમ વૈદ્યક પુસ્તક ભેટ તરીકે આપવામાં આવે છે આ વર્ષે ભેટ પુસ્તક તરીકે “આયુર્વેદીય વ્યાધિ વિજ્ઞાન” ભાગ ૪ આપવામાં આવ્યું છે.

વ્યવસ્થા: અંક વિશે તથા લવાજમ મોકલવા વિશે તમામ પત્રવ્યવહાર, વ્યવસ્થાપક “આરોગ્ય સિન્ધુ” સિન્ધુ આયુર્વેદિક ફાર્મસી, ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ એ શિરતામે કરવો.

અંકો વ્યવસ્થાપકની દેખરેખ હેઠળ પોસ્ટ કરવામાં આવે છે. છતાંય અંક ગેરવધેલે જાય તો ગ્રાહકે સ્થાનિક પોસ્ટ ઓફિસમાં તપાસ કરવી. અંકો સિલકમાં હશે ત્યાં સુધી, બીજાવાર આપવામાં આવશે, પણ ગેરવધેલે થતાંજ આ રીતે કરીશી અંક મેળવી શકશે, તે પણ તા. ૧૫મી સુધી ફરિયાદ મળતાં તેના પર ક્યાંત અપારો.

શિરનામામાં ફેરવદલ હશે તો માસની ૨૫ મી સુધીમાં જણાવ્યું હશે તોજ ફેરવદલ થઈ શકશે. અન્યથા જીને શિરનામે જ અંક જશે.

પત્રવ્યવહારમાં ગ્રાહક નંબર લખવો ખાસ જરૂરી છે.

સંપાદન: આયુર્વેદ અને આરોગ્યને લગત ઉચ્ચ વૈદ્યકીય દષ્ટિએ લખાયેલા લેખોને આ પત્રમાં સ્થાન મળે છે. લેખ મળ્યા બાદ તેના સ્વીકાર કે અસ્વીકારનો ઉત્તર એક માસ બાદ આપવામાં આવે છે. અસ્વીકૃત લેખ સાથે જરૂરી સ્ટેમ્પસ ખાત્યા હોય તો તે લેખ પરત મોકલવામાં આવે છે. સ્વીકૃત લેખ સમય અને સ્થળ પ્રમાણે યોગ્ય પદ્ધતિએ પ્રગટ કરવામાં આવે છે.

સંપાદક સાથે અગાઉથી સમય નક્કી કરી મુલાકાત લઈ શકાય છે.

વૈદ્યો, વૈદ્યકીય વિદ્યાર્થીઓ, ડોક્ટરો અને આયુર્વેદના અભ્યાસીઓને આયુર્વેદ અને આરોગ્યને અનુલક્ષી લખાયેલાં લેખો મોકલવા નિમંત્રણ આપવામાં આવે છે.

સંપાદકનું શિરનામું આ પ્રમાણે કરવું: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર સંપાદક:

આરોગ્યસિન્ધુ ૩૭૫, કાલબાદેવી, મુંબઈ, ૨ પુસ્તક પરિચય: વિસ્તૃત સાહિત્યવલોકન માટે પુસ્તક પ્રકાશકે મોકલવાં જરૂરી છે. એક આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલયમાં રહે છે અને એક પ્રત એ વિષયના નિષ્ણાતને અવલોકન માટે મોકલવામાં આવે છે. નિષ્પક્ષપાતપણે તમામ અવલોકનો કરવામાં આવે છે.

જાહેરાત: આ પત્રનો ફેલાવો સુવૈદ્યોમાં અને જનતામાં સારો હોઈ, એમાં કરેલ જાહેરાત તુરત જ જવાબ આપે છે. જાહેરાતનો ભાવ એક ઈંચના રૂ. ૨ છે. ૧૦ પાતું એક વળતરના રૂ. ૧૦, ૧૦ પાતું રૂ. ૨૦ અને આખું પાતું રૂ. ૩૬ ભાવ છે. પરંતુ બાર માસનો કોન્ટ્રાક્ટ કરવાથી સારૂ કમિશન મળે છે. એ વિષયમાં જણાસુએ પત્રવ્યવહાર કરવો.

પત્રનુંકદ: પત્ર રોયલ આઠ પેજમાં પ્રગટ થાય છે. આખા વર્ષમાં બધું મળી ૩૫૦ પૃષ્ઠનું વાંચન આપવામાં આવે છે. પ્રત્યેક અંકમાં આશરે ૨૮ પૃષ્ઠ થાય છે. અને લેટપુસ્તક ૧૦૦ થી ૧૨૫ પૃષ્ઠનું દર વર્ષે આપવામાં આવે છે. કુલે ૫૦૦ પૃષ્ઠનું વાંચન રૂ. ચારમાં આપવામાં આવે છે.

આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલય: ૩૭૫, કાલબાદેવી, મુંબઈ, ૨

॥ श्री धन्वन्तरये नमः ॥
 આરોગ્ય, વૈદ્ય અને
 આયુર્વેદનું માસિક

સ્થાપના: ૧૯૨૧

આરોગ્ય સિન્ધુ

સ્થાપક તંત્રી:
 સ્વ. વૈદ્ય ગો. કું. ઠક્કર

સંપાદક:
 ચન્દ્રશેખર ઠક્કર

વર્ષ ૩૩ અંક ૧૧
 નવેમ્બર ૧૯૫૬
 આસો સં. ૨૦૧૨

વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૪
 હિંદુસ્થાન બહાર શીલીંગ ૮

દર વર્ષે બેટ પુસ્તક
 આપવામાં આવે છે.

વીતેલા વર્ષનું વિહંગાવલોકન

સંવત ૨૦૧૨

ગતવર્ષના નોંધપાત્ર ઘનાવો:

(૧) શુદ્ધાયુર્વેદની પરીક્ષા ઉત્તીર્ણ કરનારને મુંબઈના વૈદ્યકીય કાયદા હેઠળ રેજીસ્ટ્રેશન મળશે એવી સરકારની જાહેરાતને વૈદ્યસમાજે વધાવી લીધેલ છે. “આયુર્વેદ પ્રવીણ” નો કેસ ૪ વર્ષનો થયો છે. પ્રવેશ યોગ્યતાં પણ નક્કી થઈ ગઈ છે. આ કાર્ય માટે શુદ્ધાયુર્વેદ સમિતિના પ્રમુખ શ્રી વામનરાવ દીનાનાથ વૈદ્ય અને શ્રી નારાયણ દરિ જોષી ધન્યવાદને પાત્ર છે. (૨) ગુજરાતમાં વડોદરા અને નડિયાદ ખાતે શુદ્ધાયુર્વેદના વિદ્યાલયોનો પ્રારંભ. તેમાં નડિયાદ ખાતે અમુક અગવડોને લઈ આવતા જુનમાં એનો આરંભ થશે. જ્યારે વડોદરા ખાતે વિદ્યાલય ચાલુ છે.

(૩) આપણા આરોગ્યસચિવ રાજકુમારી અમૃતકુંવરે ચીનની યાત્રા કરી અને ભારતમાં આવી ચીનની ૬૦ કરોડની વસ્તીમાં આધુનિક ડોક્ટરો કેવળ ૩૦ હજાર હોવાનું જણાવી, ભારતમાં વસ્તી ઓછી હોવા છતાં આધુનિક ડોક્ટરો વધુ હોય આરોગ્ય ખાખતમાં ભારતવર્ષ આગળ છે એમ જણાવ્યું.

(૪) નવેમ્બરમાં અખિલ સિલોન આયુર્વેદિક ડેવિસના મુખ્ય મહેમાન તરીકે પં. શિવશર્માએ સિલોનનો સફળ પ્રવાસ ખેડ્યો. આપણને જણવા મળ્યું કે સિલોનમાં સરકાર આયુર્વેદના ઉત્કર્ષ માટે જાગૃત છે, જ્યારે ભારતવર્ષમાં કેન્દ્ર સરકાર એટલી ઉત્સાહી નથી.

(૫) ડિસેમ્બરમાં મુંબઈ વૈદ્ય સભાની ચૂટણી થઈ જેમાં પ્રમુખપદે વૈદ્ય હિંમતલાલ ચં. મુનિ આવ્યા. મુંબઈ ઉપનગર વૈદ્ય મંડળમાં યે. ત્રિકમલાલ રાવલ પ્રમુખપદે આવ્યા.

(૬) દ્વિતીય પંચવર્ષીય યોજનામાં મુંબઈ સરકારે ગંજાવર રકમોમાંથી વૈદ્યક ખાતા માટે એક કરોડ ૮૮ લાખ ની રકમ જાહેર કરી જેમાં આયુર્વેદ માટે માત્ર રૂ. ૬૫ લાખ ખર્ચવાની યોજના કરી. શુદ્ધાયુર્વેદ અને ઇતર પ્રવૃત્તિ ઓથી ધમધમી ઉઠેલું મુંબઈ આમ પાછળ કાં? અને યોજનાની રજુઆતમાં “એલોપથિક ચિકિત્સા મોઢી છે અને ગરીબોને પરવડે તેમ નથી માટે અને પૂરતા પ્રમાણમાં ડોક્ટરો પ્રાપ્ય નથી. માટે આયુર્વેદને પ્રોત્સાહન આપવા સાડા નવ લાખ રૂ. ની યોજના નક્કી કરેલ છે” એવી રજુઆત શું કહે છે?

૭ જામનગરમાં કેન્દ્ર સરકાર તરફથી અનુસ્નાતક અભ્યાસક્રમ ચાલુ થયો છે. તેમાં પ્રિન્સીપાલ પદે શ્રી વૈદ્યરાજ જાદવજીભાઈ નીમાયા હતા પણ તેમના ખેદપ્રદ અવસાન બાદ એ જગ્યાએ પુનાવાળા શ્રી વૈ. ભા. વિ. ગોખલેની નિમણૂંક થઈ ગઈ છે.

૮ મુંબઈની બોર્ડ ઓફ રિસર્ચ ઇન આયુર્વેદ તરફથી ૨૩ વિષયો નક્કી કર્યા બાદ તેમાં યોગ્ય લેખકો આગળ આયુર્વેદના પાઠ્યગ્રંથો વિષયવાર લખાવવાનું નક્કી થયું છે. એ કાર્યમાં વૈ. રણજીતરાય દેસાઈ અને વૈ. ના. હ. જોષી જેવા કાર્યકરો સોતસાહ કાર્યને આગળ ધપાવે છે. રૂઝું ચિકિત્સા સંશોધનનું કાર્ય વૈ. રામશિરોમણિ દ્વિવેદી અને પુનાવાળા વૈ. દેશપાંડે હસ્તક હવું. તેમાં વૈ. દેશપાંડેનું દુઃખદ અવસાન થતાં પુનાવાળા વૈ. એન. જી. જોષી નીમાયેલ છે. બોર્ડ ઓફ રિસર્ચ દ્વારા મે માં એક સુંદર અને સફળ એવી શારીર સંઘા પરિષદ મુંબઈ ખાતે યોજાઈ હતી. અમે બોર્ડને પ્રાર્થના કરેલી કે આ જાતની પરિષદો સંદિગ્ધ વનસ્પતિ સંતાઓ, ત્રિદોષ વિષયક આગતો વગેરે પર યોજાવી ઘટે છે, જેનું અહીં અમે પુનઃ સ્વચ્છારણ કરીએ છીએ.

૯ અખિલ ભારત આયુર્વેદ મહા સમ્મેલન તરફથી ૪૧ મું અધિવેશન કુરનુલ ખાતે ભરાયું હતું. જેમાં પ્રમુખપદે શ્રી વા. પ્રાર્થનારાયણ પંડિત હતા.

૧૦ ૨૭-૪-૫૫ ના રોજ ભારત સરકાર તરફથી વિદ્યમાન આયુર્વેદિક યુનાની આદિ શિક્ષણોની સવલતોનો વિચાર કરી તેમાં યોગ્ય એકવાક્યતા અભ્યાસક્રમમાં લાવવા બાબત તેનું સર્વાંગી નીરક્ષણ કરી સમાન દરજ્જે અને અધિક જરૂર કરવા માટે એક કમિટી સૌરાષ્ટ્રના આરોગ્યપ્રધાન શ્રી દયાશંકર

દવેની અધ્યક્ષતા હેઠળ નીમાયલી આ દ્વે કમિટીએ સપ્ટેમ્બર ૫૬ માં પોતાનો રિપોર્ટ પૂર્ણ કરી કેન્દ્ર સરકારને સુપ્રત કર્યા છે. ૧૧ રાષ્ટ્રપતિના માનપ્રદ બિરોમાં 'પદમશ્રી' નું માનપ્રદ વિરુદ્ધ વૈદ્ય ગુરુનાય ઝૈનામોદીને નેત્રરોગ પર વિનામૂલ્યે શસ્ત્રકર્મ કરી સફળતા મેળવવા બદલ સપાનો.

૧૨ બોમ્બે મેડિકલ એસોસિયેશન (આયુર્વેદિક નું ત્રીજું) અધિવેશન મુંબઈમાં માર્ચમાં મળ્યું હતું. જેમાં આરોગ્યસચિવ શ્રી શાંતિલાલ શાહે અને ૧૦. શિવશર્માએ ખાસ હાજરી આપી હતી. અને લગભગ સો એક ડિ. એ. એસ. એફ. સભ્યો હાજર રહ્યા હતા.

૧૩ સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સમ્મેલન ૩ જુન અધિવેશન જામનગર મુકામે ભરાયું જેમાં દુઃખદ ઘટના શ્રી વૈ. જાદવજીભાઈનો સ્વર્ગવાસ થયો, તે બની. ત્યાર બાદ સમ્મેલને ખુલ્લું અધિવેશન ભરી વૈ. વલ્લભરામ વૈદ્યના પ્રમુખપદ હેઠળ કાર્યવાહક સમિતિ નીમી.

૧૪ આયુર્વેદનો લોકસભા (દિલ્લી)માં પ્રચાર કરવા અખિલ ભારત આયુર્વેદ મહાસમ્મેલન તરફથી એક સફળ ઉપક્રમ મે માં. યોજાયો હતો.

૧૫ જોડા ખાતે મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળનું ૧૪ મું અધિવેશન ભરાયું. જેમાં પ્રમુખપદે શ્રી વલ્લભરામ વૈદ્ય હતા. સાથે મહાગુજરાત સ્નાતક મંડળનું ૩ જુન અધિવેશન વૈ. કુલા-ભાઈ મ. પટેલના પ્રમુખપદે અને જમ્મ્યઈ રાજ્ય વૈદ્ય સમ્મેલનનું અધિવેશન વૈ લક્ષ્મી-શંકર રા. શાસ્ત્રીના અધ્યક્ષપદે ભરાયું.

૧૬ અખિલ એરિસા આયુર્વેદિક ડ્રાગ્રેસનું અધિવેશન બરહામપુર ખાતે મળ્યું તેમાં પ્રમુખપદે વૈદ્યરત્ન ૫. શિવશર્મા હતા.

૧૭ મુંબઈ સરકારના બોમ્બે મેડિકલ ગ્રેજ

ટીશનર્મ (એમેડમેટ) બીજા ૧૯૫૬ ને રાષ્ટ્ર-પતિની મજુરી મળી, આ દ્વારા સરકારને બોડ' અને આયુ ફેક્ટરીના જુદા પ્રમુખ નીમવાની સત્તા મળે છે

૧૮ વૈ વેળીમાધવ માતાજી જોષીએ પોતાને ૬૦ વર્ષ થયા તે વેળા જુદી જુદી વૈધકીય સરથાઓને યાદ કરી, ઉત્તમ દાખલા બેમાડયો

૧૯ મહાગુજરાત વૈદ્યમંડળની નવી કચેરી, અમદાવાદ ખાતે, ઉજાના વૈદ્ય સમ્મેલન બાદ રખાઈ છે અને પ્રધાનમંત્રી શ્રી વૈ શશિકાંત જુનાભાઈ પડયા છે મ યુ વૈદ્ય મંડળની નવી સ્થાપના સમિતિની મેડક ગત તા. ૨૧-૧૦-૫૬ ના રોજ મુખ્યમંત્રી મળી હતી

૨૦ નાગપુરમાં રજીસ્ટર્ડ ચિકિત્સક વૈ ઉમા-રાકર શુકન સામે નેનરોગનું સત્વકર્મ કરના બાબત અદાલતમાં પોલિસ ખટલો ઉભો કરવામાં આવ્યો તેમાં ના ન્યાયમૂર્તિ શ્રી ગોપકરે એ વૈદ્યને નેનરોગની આ પ્રકારની ચિકિત્સા કરવાનો અધિકાર હોવાનું જણાવી નિદ્રીય જલેર ક્યાં દતા

૨૧ ડાયરેક્ટર ઓફ આયુર્વેદની જગ્યાએ બીજા પાંચ વર્ષો માટે શ્રી પ. દરિદ્રજી શાસ્ત્રી આવ્યા છે.

૨૨ બાપાવાલ (દ્રવ્યોપધ) સમિતિએ નેરશોરથી કામ ચાલુ રાખ્યું છે અને લગભગ પૂર્ણ તાને આરે હોય એમ જાણવા મળ્યું છે. પ. શિવશર્મા સમિતિના કાર્ય બાબત કઈ જાણવા મળ્યું નથી

૨૩ વૈદ્યન પ. શિવશર્માનો સત્કાર સમારંભ ગ્રીન્સ હોટેલ મુખ્યમંત્રી મળ પિન્યા દક્ષમીએ યોજાયા હતા એના અહેવાલ અન્યત્ર છે

ઉપરની વિગતો જોતા આયુર્વેદ ક્ષેત્રે ખાસ ધ્યાન એ ચનાર વ્યક્તિ તરીકે પં. શિવશર્મા

તરી આવે છે

પ્રગટિલાં પ્રકાશનો વૈધકીય સાહિત્ય આ વર્ષે પ્રગટ થયેલા પુસ્તકમાં મુખ્યત્વે 'બોધન્યસારસમૂહ' (દિદી) કે હરસ્વરૂપ શર્મા, 'આરોગ્ય અને મૂઝવણમાં માર્ગદર્શન' ડૉ. હરકીશનદાસ ગાંધી રસતત્ત્વસાર અને સિદ્ધ પ્રયોગસમૂહ (ગુજરાતી) દ્વિતીય ખંડ કે કૃષ્ણાનંદજી સ્વામી 'આ વ્યાધિ વિજ્ઞાન' ભાગ ૪ થી 'આરોગ્યદર્પણ' અને ત્રિદોષ પરિચય' (ગુજ) વૈ ચદ્રશેખર કેકકર, 'ગાવોએ ઔષધરત્ન' (તૃતીય ખંડ દિદી) કે સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી, 'કૌમારભૂત્ય' (ગુજ.) વૈ. પ્રભુભાઈ ભક્ત નોંધપાત્ર છે આ પ્રગટ થયેલા પુસ્તકોની સમીક્ષા કરતા સર્વશ્રેષ્ઠ કૃતિ તરીકે કૌમાર ભૂત્ય (ગુજરાતી) ના લેખક તરીકે વૈ પ્રભુભાઈ ભક્ત આ વર્ષના ઉત્તમ લેખક તરીકે માન પામી જાય છે આ પુસ્તક ગત માસમાં જ પ્રગટ થયેલ છે એની વિસ્તૃત સમીક્ષા આગામી અંકે કરવામાં આવશે ગુજરાતી ભાષામાં આડ વૈદ્યક પત્રોમાંથી સાત થયા છે અમદાવાદથી પ્રગટ થતું 'નિરોગી' (વૈ જન ન પાટડીવાળા) બધ પડ્યું છે. તે સિવાયના ગુજરાતી મગડી અને દિદી વૈદ્યકીય પત્રો નરોગર પ્રગટ થતા રહ છે એમાં લિપિગતિસે 'મધુમેદ વિગતો', પ્રાણ્યાચાર્ય 'સિદ્ધપ્રયોગક' પ્રગટ કરેલ છે

પ્રકીર્ણ વિગતો : આમ એક દર જોતા આયુર્વેદ ક્ષેત્રે ઘણું ઘણું થયું છે જામનગર ખાતે આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલયમાં ગુજરાત યુનિવર્સિટી તરફથી માન્ય એવો એમ બી બી એસ વીથ આયુર્વેદનો અભ્યાસક્રમ શરૂ થયેલ છે ત્યાં સુધી સશોધન કેન્દ્ર સારું ચાલી રહ્યું છે આમ મુખ્ય અને સૌરાષ્ટ્ર સરકાર તરફથી તો આયુર્વેદને મહુજ સારું એવું પ્રોત્સાહન મળ્યું છે મુખ્ય સરકારની આયુર્વેદને નાણાકીય સહાય તો મહુજ ઓછી

ગણી શકાય તેમ છે. અને વધુમાં હવે વિશાળ દ્વિભાષી જનતાં આવનાર પડતાં. અંગે અમોએ સવિસ્તર ચર્ચા અમારા ગતાંકમાં કરેલ છે જે જિજ્ઞાસુઓને યાદ હશે. હવેના વિશાળ દ્વિભાષીમાં જામનગર-વડોદરા-મુંબઈ-નાગપુર-પુના આદિના સંશોધન કેંદ્રો હોય આ દ્વિભાષી રાજ્ય અન્ય પ્રાંતો માટે દાખલા રૂપ બનશે. આ એક એવા ક્રિયાકાળમાં આપણે આવી ખર્ચોન્યા છીએ કે હવે જગતભરમાં આપણે આયુર્વેદના મહાસુલા સિદ્ધાંતોની અગત્યતા સિદ્ધ કરી બતાવવી પડશે. નિદાન, ભારતવર્ષમાં આવા સંશોધન કેંદ્રો હોય તેમાં તો અવશ્ય ધ્યાન લાવે તેવા પરિણામો લાવી ભારતમાં આયુર્વેદને રાષ્ટ્રીય ચિકિત્સાનું પિરુદ આપવા સરકાર ખતે તત્પર બને એવી પરિસ્થિતિ ઉભી કરવી ઘટે છે. સરકારે મુંબઈ રાજ્યમાં એક ૩૦૦ થી ૪૦૦ પથારીવાળી મોટી

આયુર્વેદિક ઇસ્પીતાલ ખોલવી ઘટે છે.

દુઃખદ અવસાનો : આપણા વૈદ્ય સમાજમાંથી આ વર્ષે સમાજની મહાન વેદનીય વિભૂતિ વૈદ્યરાજ જાદવજી ત્રિ. આચાર્યના અવસાનથી જખ્ખર ફટકા લાગ્યો છે. એમના જેવા કર્તવ્યનિષ્ઠ સાહિત્ય સેવક ક્યાં છે! તે ઉપરાંત વૈદ્યરાજ પં. ભાગીરથજી સ્વામી, વૈ. પાંકુરંગ હરિ દેશપાંડે, સુરતવાળા વૈદ્યરાજ બ્રૂખણદાસભાઈના અવસાનથી આપણે સારા વિદ્વાન ગુમાવ્યા છે.

સરવૈયાને અંતે : આ વર્ષ આયુર્વેદ માટે શુભપ્રધાન મિશ્ર અસરોવાળું બન્યું છે. આયુર્વેદના ક્ષેત્રે રાજકારણની માત્રા થોડી ઘટી અને વિજ્ઞાનની માત્રા વધે એવી પ્રાર્થના સાથે અમો ભગવાન ધન્વન્તરિને સહસ્રશઃ વંદન પાઠવતાં એમની શુભાશિષ માગીએ છીએ.

પુશખખર !

પુશખખર !!

વાર્ષિક દીપોત્સવી સેલની યોજના

દર વર્ષની માફક આ વર્ષે પણ દીપોત્સવી સેલની યોજના જાહેર કરતા અમો આનંદ ખુબજીએ છીએ. આ યોજનાની શરૂઆત શનિવાર. કાર્તિક શુદ્ધ ૧ - તા. ૩ જી નવેમ્બરથી, માગશર શુદ્ધ ૫ તા. ૭-૧૨-૫૬ સુધી ચાલુ રહેશે.

આપને આપના ઓર્ડર પર હંમેશાં મળતા લાભ ઉપરાંત રૂપીએ એક આનો ખાસ કમિશન તરીકે યાને ફાટકા વધુ કાપી આપવામાં આવશે. સેલટેક્સ, પોષ્ટેજ, પેકીંગ, હમેશ મુજબ જુદું લાગશે. ડા. સોનો સાફી ઓર્ડર આપનારને પોષ્ટેજ પેકીંગ માફ કરવામાં આવશે.

લોહખરલ, કાચી ખનીજ વસ્તુઓ, બજારનો કાચો માલ કે સુવર્ણભરમ પર આ કમિશન આપવામાં આવશે નહિ. આપ આપનો ઓર્ડર તુર્તજ વેળાસર રવાના કરો.

ગુજરાતી, હિંદી અંગ્રેજી અને મરાઠી ભાષામાં સૂચીપત્રો તૈયાર છે. આપને કોઈપણ વિગત અંગે ખુલાસો કરવો હોય તો પત્ર લખશો કે તુરત ઉત્તર આપવામાં આવશે. આપ આખા વર્ષ દરમિયાન ખરીદી તો ચાલુ રાખો છો ત્યારે આ તકનો અવશ્ય લાભ લ્યો. આ લાભ રોકડે વેચાણ પર જ મળે છે. વૈદ્યો અને ડોક્ટરોને સાફી ભાવ પર પણ લાભ મળે છે.

સિન્ધુ આયુર્વેદિક ફાર્મસી,

ગાંધીરોડ, અમદાવાદ.

૩૭૫, કાલ્યાદેવી રોડ,
મુંબઈ, ૨
લિમડાચોક, સુરત.

હરીતકી—હરડે.

(ગતાંકથી ચાલુ)

પરસેવો શરીરે બહુ જ થતો હોય તો કોરે હરડેનું સુક્ષ્મચૂર્ણ આખે દીલે ખુબ ચોળાતે પછી ગ્લાન કરવાથી કાયદો થશે અથવા હરડેના ચૂર્ણને પાણીમાં મેળવીને પણ શરીરે ચોળાતે નહાવામાં આવે તો એનાથી પણ પરસેવો ઓછો વળશે.

વળી હરડે, લોદર, લીમડાનાં પાન, આખાની અતર છાલ, અને દાડમનાં છોડીવા એ સઘળાનું સમજાએ ચૂર્ણ બનાવી પાણીમાં મેળવી શરીરે ચોળાતે નહાવાથી સ્ત્રીઓનું શરીર કામગા અને કાંતિવાળું થાય છે. અત્યારે પદ્-પાઉડરનો યુગ છે. આપણી સ્ત્રીઓ અભિ-નેત્રીઓનું અનુકરણ કરતાં શીખી છે. સૌંદર્ય વળી નારીઓ પણ-અરે ગૃહિણીઓ સુદાં પાઉડર ચોપડીને બહાર નીકળે છે. પદ્-પાઉડરની ઘેલછાજ સ્ત્રીઓને લાગી છે એમ કહી શકાય. એથી એમની સુંદરતા વધતી હશે કે ઘટતી હશે એની એક શકા જ છે. પણ આવા વિદેશી પદ્-પાઉડર ચોપડવાથી ચાણુડીના ઝિદો પુરાઈ નય છ અને એ પરિણામે ત્વચા રક્ષ થઈ નય છે ને ઉલટી દેખાવે વધુ ખરાબ લાગે છે. એનાથી શરી-રની કાંતિ ચામડીનો વર્ણ સુધરવાને બદલે ખગડે છે. એના કરતા આવા આપણા આયુ-ર્વેદાચોર્યોએ મતાવલા પ્રયોગો સ્નાનપુર્વે ચોળાતે નહાવાથી શરીરનું સૌંદર્ય ખરેખર કાયમને માટે વૃદ્ધિ પામે છે અને કશું લુક-લાન ચર્તુ નથી. આર્ય પ્રજા આ કવારે અમજશે ? ખીજી ઔષધિઓ ન હોય તો ફક્ત હરડેનું ચૂર્ણ ચોળાતે નહાવાથી કામ-ગતા અને કાંતિ આપશે. સુકા આમળાનો છુકો પણ એવો જ ફાયદો કરે છે. આપણે ત્યાં ગ્લાન કરવામાં પચામૃત વાપરવાનો પહેલાં રિવાજ હતો દુધ, દહીં, સાકર મધ

લેખક :

શ્રી જટુભાઈ વૈદ્ય (ખોલદ)

અને ચોકખું પ્રાણી જ ધીએ પંચામૃત એમા હરડે કે આમળાનો છુકો નાખી શરીરે ચોળાતે પછી નાહવામાં આવે તો શરીરના કાંતિ કામગતા અને સૌંદર્ય એવાં વધશે કે પછી સ્ત્રીઓને પદ્ પાઉડરની જરૂર પણ નહીં રહે પરંતુ જેની નસેનસમા હવે વિદેશી સંસ્કૃતિનું ઝેર ઉતરી ગયું છે એવી સુધરેલી સન્નારી-ઓને આ વાત શી રીતે ગળે ઉતરે ?

વિષમજવર-અનિયમિત આવતો અને ઝીણું તાલ એમાં હરડેનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેવાથી મટે છે.

અછાલુનો જેને રાગ હોય તેણે જમતાં પહેલાં હરડે અને સુંકેતું ચૂર્ણ હમેશા લેવું અને હિતકારક-પથ્ય-સુપાચ્ય ખોરાક જ લેવો જોઈએ.

અમ્લપિત કે જેમા ખાટા ઓડકાર, ખાટી ઉલટીઓ થાય છે અને છાતીમા તથા કંઠમાં દાહ થાય છે એમા હરડેનું ચૂર્ણ અને કાળા ધરાખ એની ચટણી બનાવીને ખાવાથી ફાયદો થાય છે

સંપૂર્ણ જાતના આંખના રોગોમા હરડેના અતિસુક્ષ્મ ચૂર્ણને ચોકખા પ્રાણી જ ધીમા ખુબ ઝીણું વાટી આખોતી બહાર પોપચા ઉપર અને આસપાસ ચોપડવાથી ફાયદો થાય છે આખોતી બહાર પોપચા ઉપર અને નીચે આખોતી આસપાસ જે લેપ કરવામાં આવે એને આયુર્વેદની પરિભાષામા 'બિડાલક લેપ' કહેવામા આવે છે એ પ્રમાણે હરડેના ચૂર્ણને ધીમા કાલતીને બિડાલક લેપની પદ્ધતિએ ચોપડવાથી આંખના ધણાખરા રોગોમાં ફાયદો થાય છે અને રાહત મળે છે. આખોતી બહાર આસપાસ આવી રીતે લેપ ચોપડવાથી બિડાલકના જેવી આખોતો દેખાવ થતો હશે એટલે એવું નામ કદાચ પડ્યું હોય

હાથ પગના નખો અને એની આસપાસ માંસ પાકતું હોય ત્યાં હરડેના ચુર્ણને લીલી હળદરના રવરસમાં ખુબ ઘુટીને ચોપડવાથી ફાયદો થાય છે. હાથપગના નખોનું માંસ પાકવું અને એમાં અળતરા થાય એને આયુર્વેદમાં 'ચિપ્પ' નામનો શુદ્ધરોગ કરે છે.

હવે આયુર્વેદમાં જે હરડેના રસાયન પ્રયોગો કહેવામાં આવ્યા છે અને જે નિત્ય સેવન કરવાથી નિરોગી રહેવાય છે, ભાવિ રોગો ટળે છે, વૃદ્ધાવસ્થા મોડી આવે છે. અને દીર્ઘાયુષી થવાય છે અને થયેલા રોગો નાશુદ્ધ થાય છે એ પૈકીના થોડા અહીં ઉતારીએ.

હરડેના રસાયન પ્રયોગો

હરડેનું ચુર્ણ પહેલે દિવસે સુકેતું ચૂર્ણ મેળવીને અને બીજે દિવસે સિંધાલુણનું ચુર્ણ મેળવીને અને ત્રીજે દિવસે લીંડીપીપરનું ચુર્ણ મેળવીને એમ વારા ફરતી કાયમ જો સેવન કરે તો એવા માનવાને કદિ પણ કાષ્ટ જ રોગ સતાવી શકતો નથી. એનાથી નિત્ય નિરોગી રહી શકાય છે.

રોજ એ હરડેની છાલનું ચૂર્ણ જો ગોળની સાથે સેવન કરે તો એ માણસ દીર્ઘાયુષી થાય છે.

હરડેનું ચુર્ણ જો મગના ઓસામણના અનુપાન સાથે વાપરી પછી ઉપર લઘુ-હળવું ભોજન કરે તો આ પ્રયોગથી લાંબા સમયે સ્વચ્છ રોગો મટી જાય છે. અળ વધે છે. ઓજસની વૃદ્ધિ થાય છે, વૃદ્ધાવસ્થા દુર દેવાઈ છે અને શરીરમાં પડેલી કરચલીઓ અને આવેલા ઘોળા વાળ ઓછા થાય છે તેમજ દીર્ઘાયુષી થવાય છે, આવા પ્રયોગોનું દીર્ઘ સમય સેવન કરવું પડે છે. આ મગના ઓસામણના અનુપાનવાળો હરડેનો પ્રયોગ એક વરસ સુધી કરવાની અન્યકારની ભલામણ છે.

હરડે, હરડાદળ, લીંડીપીપર, સિંધાલુણ અને કંઠ-સાચો સુગંધી ઉપલેટ-એ સ્વચ્છ સમભાગે ચુર્ણ કરીને ગૌમુત્રમાં પીવાથી રોગ લાગે છે અને પેટ ખુબ સાફ થઈ જાય છે.

ગોળ, કાળી દરખ, મધ અને હરડેનું ચુર્ણ મેળવીને લેવાથી પણ વિરોચન થાય છે. આ પ્રયોગ પિત્તના રોગમાં વધુ લાભકારી છે. હળદર, લીંડીપીપર, સિંધાલુણ અને વાવડીંગ એના ચુર્ણ સાથે હરડેનું ચુર્ણ મેળવીને ગૌમુત્રના અનુપાન સાથે એ લેવાથી પણ ખુબ રોગ લાગે છે.

આ ત્રણ પ્રયોગો વિરોચન-રોગ મટે છે.

એ હરડેનું ચુર્ણ ગોળની સાથે મેળવીને નિત્ય લેવાથી રસાયન ગુણ શરીરમાં થાય છે. અને ઘણા રોગોમાંથી મુક્ત મળે અને જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. જરૂરરોગ, ગુદમ પ્રમેહ હરસ વગેરે રોગો હટે છે. હરડેના પ્રયોગથી સોજા અને જળોદર પણ મટે છે. જેવી રીતે શરદઋતુમાં સૂર્યના પ્રકાશ અને વાયુથી જ્વર રહિત વરસી ગયેલાં વાદળાંઓ વીંખાઈ જાય છે તેમ હરડેનું નિત્ય સેવન કરવાને કાસ, ખાંસી, શ્વાસ, દમ વગેરે રોગો પણ ઉપશ્વ કરી શકતા નથી. જેવી રીતે અસુરો ઈંદ્રને પરાસ્ત કરી શકતા નથી અને જેવી રીતે પવનથી અગ્નિ પ્રજ્વલિત થાય છે તેવી રીતે હરડે ગોળની સાથે ખાવાથી શરીરમાં અળ અને વીર્યની વૃદ્ધિ થાય છે. મતલબમાં જેનું નામ જ અલ્યા છે એવી હરડેનું સેવન કરે નારને પછી રોગ તો થાય જ શેનો ?

હરડે જેવો ગોળની સાથે ફાયદો કરે છે તેવો જ મધની સાથે પણ કરે છે. એનાથી દુઃસાધ્ય તથા જુનામાં જુના રોગો નષ્ટ થાય છે. સંસારમાં-જગતમાં એવો કોઈ રોગ નથી કે જે હરડેના સેવનથી ન મટે. રૂપઅનુસાર યોગ્ય અનુપાનથી પણ હરડેનું સેવન કરવાથી રસાયન ગુણ થાય છે.

વર્ષોડતુ-અશાઠ અને આવણ માસમાં હરડે સિંધાનુજ સાથે લેવી શરદ્ગતુ-ભાદરવા આસો માસમાં હરડે માકર સાથે લેવી. હેમન્ત-કારતક, માગશર માસમાં હરડે સુદની સાથે લેવી શિશિર-પૌષ, મહા માસમાં હરડે લીડીપરની સાથે લેવી. વર્ષ-ત-ફાગણ, ચૈત્ર માસમાં હરડે મધ સાથે લેવી. અને ગ્રીષ્મ-રતુમાં-વૈશાખ, જ્યેષ્ઠ માસમાં હરડે ગોળ સાથે લેવી. આ 'કુતુ હરીતકી રસાયન પ્રયોગ' કહેવાય છે. જેનું નિત્ય સેવન કરવાથી નિરોગી નિરત્યયોવનયુક્ત અને દીર્ઘાયુષી રહી શકાય છે.

એ મિત્રાવ નાના બાળકોને પણ હરડેનો ઘસારો પોણીમા ઘસીને-ઉતારીને પવાય છે. એથી બાળકનું પેટ સાફ રહે છે અને બાળક લે છે. હરડે તુરી લાગે અને બાળક ન પી શકે તો તેમા મધ મેળવીને પણ અપાય. આયુર્વેદે બાળકને માટે સુવર્ણની 'વણી પ્રશંખા' કરી ઉપયોગી છે એમ ગણ્યું છે તો હરડેના ઘસારા સાથે આયુર્વેદની એક 'કુમાર કલ્યાણ રસ' નામની બનાવટ છે કે જેમા સોનુ-સોનાની ભરમ આવે છે એ આપવાથી બાળકને કસા રોગો થતા નથી. બાળક કદિ માદુ પડતું નથી અને સહેલાઈથી દાંત કુટે છે. રીંછેસ-આલેશોષ કે કાદાનો રતવા જ માળકાને થતો હોય એને માટે હરડેનો ઘસારો અને કુમારકલ્યાણરસ બહુ જ ફાયદાકારક છે.

હરીતકી-હરડેના ઔષધકરણો-શાસ્ત્રીય બનાવટો અનેક છે, કે જેનું એક નાનકડું ચત્ર પુસ્તક લરાય. એ બધા જ તો આંહી ઉતારવાનું શક્ય નથી, છતાં એમાંથી સુટી કાઢેલા કેટલાક ઔષધકરણો અહીં ઉતારીશું.

હરીતકી-લોહભ્રમ યોગ - હરડેનું ચુર્ણ ૨૫ તોલા, સુદનું ચુર્ણ ૨૫ તોલા, એમા લોહભ્રમ તોલો ૧૫ મેળવી ત્રણેયનું મિશ્રણ કરી શીશીમા ભરી રાખવું. એમાંથી સવાર, અપોર, સાંજ ત્રણવાર એક એક આનીભાર

મધમાં તથા ધીમા ચંદ્રમાથી પરિણામ થવું એટલે ખોરાક લીધા પછી એ જ હરમાથી નાચે ઉતરી નાનાં આંતરડામાં પ્રવેશ કરે ત્યારે એટલે લગભગ ભોજન બાદ ત્રણથી છ કલાકે જ પેટમાં દુખાવો થાય છે તેમાં ફાયદો કરે છે.

હરીતકયાદિ ચુર્ણ - હરડેદળ, અતિવિષની કળી, સિંધાનુજ, સચળ, વજ અને ધીમાં શેકેલી દીંગ એ સઘળા ઔષધો સરખે વજને લઈ ખાંડી એનું વચ્ચગાળ ચુર્ણ કરી આશરે એઆની ભારથી પાવલીભાર ગરમ પાણી સાથે લેવાથી ગમે તેવો સખત મરડો હોય તો એ પણ મટે છે.

હરીતકી-મકુરભ્રમયોગ - હરડેનું ચુર્ણ ૪ તોલા, શુદ્ધ આમલસારો ગંધક ૨ તોલા મકુરભ્રમ ૧ તોલો એ ત્રણેયને મિશ્રણ કરી એમાંથી આશરે બે આની ભારથી પાવલી ભાર ભાંગરાના રસમાં લેવાથી શીકારા મટે છે. અને સંગ્રહણી તેમજ આંતરડાનાં દર્દમાં પણ ફાયદો થાય છે. હરસને પણ મટાડે છે.

અલયાદિકવાથઃ હરડેદળ, હીમેજ, નાગર-મોચ, ધાણા, રતાજલી પદમક, ચરકુસીના પાન, ઇન્દ્રવ સુગંધી વાળો, લીમડાની ગળો ગરમાળાનો ગોળ, કડવીપાટ, સુદ અને કડુ એ ઔષધો સરખે વજને લઈ સુડીથી કકડા કરી આખાભાગા ખાંડી ચિરાઉ ચાળણીથી ચાળી એની ચાર ચાર તોલાની પડીકી બનાવી દોઢશેર પાણીમા ઉકાળી આશરે પાંચેક તોલા ખાંડી રાખી એને લુગડાથી જાળી તેમા લીડી પીપરનું ચુર્ણ એકથી બે વાલ જેટલું નાખીને પીવું એનાથી દરેક પ્રકારના ત્રિદોષજ્વર, સન્નિપાત, અકવાદ, તંદ્રાધેન, કફ, શંદી, ઉધરસ, શ્વાસ, પિપામા-તૃપા, ઉતરી-અકારી વગેરે મટે છે. મલશુદ્ધિ થાય છે. દીપન પ્રાપ્ત થાય છે. અરુચિ મટે છે આ ઉકાળો સઘળા જાતના તાવોમા ઉપયોગી છે વળી એનાથી વૃત-લિવર પણ સુધરે છે અને કમજો.

ઉકાળો નાખવો ફક્ત ધી ખાકી રહે ત્યારે ઉનારી લુગડે ગાળી આ વસ્ત્રલઘુત શીશીમાં ભરી લેવું. રોજ વા થી એક તોલો ધી દુધમાં મેળવીને સવારમાં પીવું. એનાથી ઉર્ધ્વ-વાયુ-ગેસથી થતો હૃદયનો દુખાવો મટે છે અને કાઠામાં કાપેલા વાયુમાં સારો ફાયદો થાય છે. મત્તલગમાં હૃદયરોગ, શુદ્ધ, શ્વાસ વગેરે રોગો અને એના ઉપદ્રવો શમે છે.

હરીતકયાદિવર્તિ-હરડેદળ, હળદર, લીંડી-પીપર અને સિંધવ એનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરી પાણીમાં મર્દન કરી એની ગોળી બનાવવી છાંયે સુકવીને ત્રાંબાના વાસણ ઉપર પાણીમાં ઘસી ઉતારી આંખમાં આંજવાથી નેત્રમાં આવતી ખરજ મટે છે અને આંખ દુર થાય છે. અલગત જરાક આંખ બળે ખરી-પણ ફાયદો થાય વળી એનાથી આંખનું કુલુ પણ કપાય.

ખીજવર્તી હરડેના ઢળીઆનું મીજ ત્રણ ભાગ, બહેડાંના ઢળીઆના મીજ એ ભાગ અને આંખનાના ઢળીઆનાં મીજ એક ભાગ એને ખાંડી ભુકે કરી ખરલમાં નાંખી પાણીમાં ખુબ ખાંડી એની ગોળી બનાવી છાંયે સુકવીને એને પણ પાણીમાં ત્રાંબાના વાસણ ઉપર ઘસીને આંજવાથી આંખમાંથી ઝરવું પાણી બંધ થાય છે અને આંખો મટે છે.

પથ્યાદિપિંડી-લોપરી-હરડેદળ બહેડાંની છાલ, આંખનાં અને પોસ્તના ડોડવા એ સરખે ભાગે લઈ ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરી એમાં અશીણતો કસુંબો મેળવી ઘુંટી એની લુબ્ધી બનાવી આંખો બંધ કરી લોપરી તરીકે ઉપર મુકી પાટો બાંધી દેવાથી દુખતી આંખોને રાહત મળે છે. સોજે ઉતરે છે અને લાલાશ ઓછી થઈ જાય છે.

ખડાસ્તવ હરીતકી અવલેહ-મોટી એ તોલા વાળી હરડે નંગ ૧૦૦ લઈ એની છાલ કાઢવી.

પછી એનું ખાંડીને વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ બનાવવું. એમાં પાણી નાંખી કણક જેવું ઢીસું-ગારા જેવું-બનાવી એક ગોળો વાળી એની કાપ-ડમાં પોટલી બાંધવી. પછી દશમુળ શેર ૨ એ ગોખરું, કૌચનાં મીજ, શંખાવલી, શઢ કચુરો, બલમુલ, ગજપીપર, ભોરીંગમુળ પુષ્કર મુળ, સાચો સુગંધી ઉપલેહ અધેડો પીપરા-મુળનાં ગઠોડા, અને ચિત્રકમુળ, એ દરેક એસડ આઠ આઠ તોલા, જવ શેર ૩૩ એ બધાને આખાભાગાં ખાંડી એને આશ્વરે એક મણ પાણીમાં ઉકાળવા મુકવું. અને હરડેના ચુર્ણમાં પાણી નાંખી ગોળી કરી બાંધેલી પોટલી પણ એ ઉકાળામાં વચમાં મુકી બફાવા દેવી. જવ ચડી જાય અને આશરે ત્રીજા ચોથા ભાગનું પાણી બાકી રહે ત્યારે હરડેની પોટલી જુદી કાઢી ઉકાળો ચોળી લુગડેથી ગાળી લેવો અને હરડેની પોટલી છોડી એ બફાયેલી હરડેના માવાને ૧૬ તોલા ચોકખું ગાયનું ઘી અને ૧૬ તોલા જેટલું તલનું તેલ એક કડાઈમાં મુકીને તળવો-દાઝવા ન દેવું. રતાશ પકડે એવું થાય ત્યારે ઉતારી ગાળી લીધેલા ઉકાળામાં એ તળટવેલી હરડેનો માવો તથા ૧૦ શેર ગોળ નાખી બધું ચુલે ચડાવી ઉકાળવું. આંસણી વારંવાર જુદી રકાખીમાં કાઢીને બેતાં જવી. ચાટણ જેવું પરિપકવ થાય અને ઘટ્ટ અને ત્યારે ઉતારી તેમાં દૂધ પછી લીંડીપીપરનું ચુર્ણ ૧૬ તોલા અને મધ ૧૬ તોલા મેળવી હલાવી એકત્ર કરી ખરણીમાં ભરી લેવું, રોજ સવાર સાંજ એક એક તોલો આ ચાટણ દુધ સાથે લેવું.

એના સેવનથી ઝાડો સાફ આવે છે અને એ સિવાય એનાથી વિષમન્વર, છર્ણુ જ્વર, ક્ષય, કાસ-ઉધરસ, દમ-શ્વાસ, હેડકી હરસ, શરદી, સળેખમ, અરૂચિ, સંઘ્રહણી વગેરે રોગો મટી જાય છે. નાવ પછીની

નજાગાઈમાં આ ચાટણુ લેવાથી નજાગાઈ દુર થાય છે. આ અવસરે રસાયન છે. એનું નિત્યસેવન કરવાથી અકાળ વૃદ્ધત્વ દુર થાય છે.

આવા ચાટણોની આયુર્વેદિક અનાવટો એ પોષણ આપનાર છે. અને જે વિટામીનને નામે પરદેશથી અનેક ખાદ્યો આવે છે એના કરતાં દમ્બરગણી ફાયદાકારક છે. આપણી આયુર્વેદોક્ત અવલેહો અને ઘૂતોની અનાવટો છે એ સઘળી જ સક્રિયવર્ધક છે. અને ક્ષીણ-કાય દરદીઓને માટે હિતકારક છે. વળી નિદ્રોષ હોવા ઉપરાંત નિત્ય-કાયમને માટે એનો ફાયદો ટકે છે.

આ સિવાય દરડેના ચાટણોની બીજી ધણી અનાવટો છે. વાસાવલેહ-એટલે કે અર-કુસીના રસની સાથે અનાવેલું દરડેનું ચાટણુ અથવા કંટકારી ભૂગુહરીતકી અવલેહ ભોર-ગડીના કવાય સાથે અનાવેલું દરડેનું ચાટણુ વગેરે એક પ્રકારની ઔષધી છે અને અનેક જુદા જુદા રોગોમાં વપરાય છે અને આ અવલેહ ક્લેપોના પ્રણેતા રૂપિમુનિઓ છે કે જેમના નામથી એ પ્રસિદ્ધ છે અગત્યમુનિએ કહેલો માટે અગત્ય દરીતકી અવલેહ ભુગુ-રૂપિએ અનાવેલી માટે ભૂગુ દરીતકી અવલેહ વગેરે.

અમૃત દરીતકી-૧૦૦ નંગ મોટી દરડે છાશમાં ઉકાળીને ગાફવી. પોચી પડે ત્યારે એને ઉભી ચીરી એમાંથી ઢળાયો કાઢી નાખવો. પછી તેમાં નીચેના ઔષધીઓનું ચુર્ણ ભરવું.

સુંકે, લોડીપીપર, મરી, તજ, નમક, સિંધાણું, સંચળ, વડાગરૂં, બીડલવણ, કાચ-લવણ, જવખાર, શાણખાર, ફુલાવેલો ટંકણુ ખાર, ધીમાં શેફલી હાંગ, અઝમો અને લવીંગ એ દરેક ચાર ચાર તોલા લઈ ખાંડી એનું વજ્રગાળ ચુર્ણ કરી એને લીંબુના રસમાં અને આમલીના રસમાં એક એક દિવસ

ધુંટવું. ચટણી જેવું એ ચુર્ણ છાશમાં ખાફવી દરડેમાં ભરી દેવું પછી આ ચુર્ણ ભરેલી દરડેને છાંયે મુકવી મુકાવા તાદ્યોને ખાંડીને ભુંકા કરી લેવો. આ અમૃત દરીતકીનું ચુર્ણ સવાર સાંજ બન્ને આનીભાર લેવાથી મંદાગ્ન દુર થાય છે. શુષ્ક લાગે છે. અગ્નિ રહેતી નથી. વળી કૃત્ય ક્રિયા સુધરે છે. જલ્દના-પેટના ધણા વ્યાધિઓમાં ફાયદો આપે છે. ઉર્ધ્વાવત, ગુદમ આફરો વગેરે ફરિયાદો દુર થાય છે. પેટના ઘણામાં પણ લાભ કરે છે.

મધુપકવ હરીતકી : કદંબ, લીમડો અને

આંજલી એ ત્રણેયની ઊલ ૬૪-૬૪ તોલા લઈ અધ્રકચરી ખાંડી એમાં ૧૦-૧૦ શેર ગાવનું અને ગકરીનું તથા બેંસનું મુગ નાંખી ઉકાળવું. ચોથો ભાગ ખાકી રહે ત્યારે ઉતારી હુગડેથી ગાળી એમાં મોટી બે તોલા વાળી દરડે નંગ ૧૦૦ નાખી ખુબ ઉકાળવું. દરડે બકાઈને પોચી પડી જાય ત્યારે એને કાઢી લઈ ઉભી ચીરી ઢળાયો કાઢી નાખી તેમાં લાંગ-લીલાગર અને સાણખાર સરખે ભાગે લઈ એનું ચુર્ણ ભરવું, અને ઉપર દોરો ખાધી દેવે કે જેથી એમાંથી લાંગ-સાણખારનો સંભાર બહાર નીકળી ન જાય પછી એ દરડે કુખી જાય એટલું મધ એક ખરણીમાં નાંખી સઘળી ભરેલી દરડેને અંદર નાખી તથા દિવસ રહેવા દેવું. પછી એ દરડે પોતાના જડરાગ્નિના અને પ્રકૃતિના જગાજળ પ્રમાણે આડમાં ભાગથી ચોથા ભાગ સુધી ખાવી-કારણ કે એમાં લીલાગર આવે છે માટે એ તાદક કેટલી પદાર્થ હોવાથી પ્રમાણ ઘોડું રાખવું. આ મધુપકવ દરીતકીના સેવનથી દરસમાં બહુ ફાયદો થાય છે. વળી સંગ્રહણી જેવા આંતરડાંના દરદો પણ મટાડે છે. આ મધુપકવ દરીતકી એમાં લીલાગર હોવાથી સારા વિદ્વાન અને અનુભવી વૈદ્યની સલાહથી ખાવી. આ એક જાતનો મધમાં તૈયાર કરેલ

હરડેનો મુરખો જ ગણાય. વળી હરડે મેંધની સાથે જ ખાવાની છે. હંમેશાં આવા પ્રયોગો વૈદ્યની દોરવણી નીચે કરવાથી લાભ થાય છે. એનાથી ત્રિદોષજન્ય હઠીલા અને જુના હરસ પણ મટી જાય છે એમ અન્યકાર જણાવે છે.

આ સિવાય જ્યાં લીલી હરડે તાજી મળી શકે ત્યાં ફેરીના અને લીલા આમળાનાં મુરખાની પેઠે હરડેનો મુરખો પણ કરી શકાય. પળળ તરફથી હરડેનો મુરખો પણ આવે છે. લીલી તાજી હરડેને તપેલીમાં પાણી નાંખી ઉપર ચારણી ઢાંકી લુગડાના ચોવડા કકડામાં હરડે વાપરી એમાં મુકી ઉપર છીણું ઢાંકી બાફવી કે જેથી એનો રસ પાણીમાં ચાલ્યો ન જાય. સીધી રીતે પાણીમાં બાફવાથી હરડેનું સત્ત્વ બકાયેલા પાણીમાં ચાલ્યું જાય છે. માટે આ રીતે હરડે બાફવી. પછી બકાયેલી હરડેમાં આશરે અઢી ગણી સાકર નાંખી

ચાસણી કરી ફેરીના મુરખાની જેમ એનો મુરખો બનાવવો. આ હરડેનો મુરખો રોજ લેવાથી ક્રોધશુદ્ધિ થાય છે. અને ઘણા પેટના રોગો મટે છે. નિત્ય એકથી બે હરડે ચાસણી સહિત ખાવી જોઈએ. લીલી હરડેનો અથવા લીલા આમળાનો મુરખો બનાવવામાં કલાઈ વગરનું 'વાસણ ન વાપરવું' જોઈએ. એને બીજકુલ લોહું અડવું ન જોઈએ-નહીં તો એ બનાવટ રંગમાં કાળી પડી જશે. વળી હરડે બાફ્યા પછી એને વાસની ખપાટના અણીદાર સોયથી (લોઢાના સુયથી- નહીં) કાણા પાડીને પછી ચાસણીમાં નાખવી જોઈએ, કે જેથી ચાસણી બરાબર હરડેની છાલમાં ઉતરી જાય લીલી તાજી હરડેનો જ મુરખો બની શકે છે-મુકી હરડેનો મુરખો થતો નથી.

(સંપૂર્ણ)



રામતીર્થ બ્રાહ્મી તેલ

- મગજને ડંડક આપે છે:
વૈદ્યો, ડૉક્ટરો અને હકીમો
તેની લલામણુ છૂટથી કરે છે.



શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમ

દાદર (મૈદાન રેલ્વે) મુંબઈ, ૧૪.

‘યોગના આસનોનું ચિત્રપટ’ કિંમત રૂ. ૧૫૫ મ. ગોડરથા મોકલી મંગાવો.

અનુભૂત પ્રયોગ

લેખક :

શ્રી ખાપાલાલ ગ. વૈધ

એક દરદી આગ્યો શરીરે સ્થુલ હતો. દવાખાનાનાં પગથાંઓ ચઢતાં તે હાંસી ગયો. થોડીવાર બેસી પછી તેની ફરિયાદો જે હોય તે કહેવા મેં તેને કહ્યું 'દરદીના મુખ ઉપર ગભરાટનાં લક્ષણો સ્પષ્ટ દેખાતાં હતાં. હાંફ બેઠા પછી દરદીએ પોતાની કથની શરૂ કરી

'સાહેબ! આજે વરસ દલાડાથી ત્રીબાઉ' છું. ધણી દવાઓ કરી છે. છતાં કંઈ પણ ફેર પડતો નથી. પૈમા પણ થણા ખરચ્યા છે.'

'હાલ કેવી દવા કરો છો?'

'ડો.....ની'

'થું નિદાન કર્યું છે! ઈન્જેક્સનો ચાલતાં હશે!'

'પહેલાં મને ચકકર આવતા હતાં, ચકકર-યાજ શરૂઆત થઈ છે હજીય તે ચાલે છે. ચાલતા ચાલતા લયડીયાં આવી જાય છે અને પકું પકું થઈ જવાય છે. કેાઈ માથે હોય તોજ ગદાર નીકળાય છે જુખ બીવકુચ નથી. જોંધ બીલકુચ નથી, ઝાડા પેસાજનો ખુલાસો પણ નથી. એક વરસ થવા આવ્યું. ધધા રોજગારમાં ચિત્ત ચોટવું નથી. દવાઓ, ઈન્જેક્સનો અને દાકતરો ગદલી મદલીને થાકી મર્યા છું એક-રે ફોટો પણ લેવડાવ્યા છે.'

'ફોટો લઈ આવ્યા છો!'

'હજી ગઈ કાલે જ તે લેવડાવ્યો છે. એ એક દિવસ બાદ આપવાનું કહ્યું છે.'

'શાને માટે ફોટો લેવડાવ્યો છે?'

'મને ગુરદાના ભાગમા દરદ થાય છે અને પૈમાજ અંધ થઈ જાય છે એટલે.'

'કાટામા પથરી આવી છે?'

'પથરી તો નથી એમ દાકતરનું કહેવું છે. ફોટો આવશે એટલે આપને જતાવીશ'

'તમારી મુખ્ય ફરીયાદ હાલ પેસાજની છે? કે ચકકરની?'

'અધું જ ભેગું છે. જ્યારે પેસાજ અટકે છે ત્યારે દાકતરો આવે છે, ઇન્જેક્સન મુકે છે કે તરત જ વેદના અંધ થઈ જાય છે.'

'ઠીક ત્યારે તમારે ૮ દિવસના ઉપવાસ કરવા પડશે. ડંકુ પાણી પણ પીવાનું નહિ તમને જુખ તો નથી લાગતી ને?'

'ના સાહેબ, જરા પણ નહિ. અન્નનું નામ સાંભળતા જીઅકા આવે છે. તરસ પણ નથી. એટલે તમે કહેશો તેમ કરીશ.'

'ઠીક ત્યાર કાલથી લાઘણી કરવાનું. ઘર આગળ મુઠ્ઠ રહેવાનું. પાણીની તરસ લાગે તો ઉકાળીને અર્ધો અર્ધ વાળી નાખેલું પાણી, તાંબાના વાસણમાં બરીને તેજ પીવાનું. આ વગર કંઈજ નહિ પીવાનું.'

'અધું જ કષુલ છે. ફગફાળાદિતો ખવાશે ને?'

હમણાં ફળખળ કંઈ ખાવાનું નથી. આઠ દિવસ બાદ વાત. આઠ દિવસ કંઈજ ખાવાનું નથી. કાળી દ્રાક્ષ મોમા રાખવી હોય તો રાખજો. બીજું કંઈ પણ નહીં.'

દવા આપી. દરદી સ્થુલકાય હતો. ચામડી જડી, કાળી, ખરખચડી હતી. મેદ્યા પસીનો ખડુ થતો. મોમાંથી દરદીને પોતાને પણ અદબો આવતી હતી ધગી-છરણ તાવ રહેતો હતો.

એ દિવસ પછી મને ઘેર બોલાવી ગયા. અને મ દરદીને તપાસ્યો, રોજ ગત્રે ગા તોલો હીમજી હરડેતું ચુર્ચુ આપવામા આવવું એટલે ઝાડા ખુલાસીને ચતા હતા. અપાન-વાયુ પણ છુટવા લાગ્યો હતો. એ દિવસના ઉપવાસથી દરદીને ધણું સાદું લાગવા માડ્યું હતું. ઘરના લોકોને મેં તાકીદ આપી કેાઈએ ખાવાની વાત એમની પાસે ન કરવી. તમે લોકો કેાઈ એને આગ્રહ ન કરશો. એમને પોતાને જ જુખ નથી લાગતી અને તમે ખવડાવશો તો રોજ નહિ મટે.'

ધરના લોકો કબુલ થયા, દરદી પોતેજ હવે તો લાંઘણુ માટે આગ્રહી બન્યો હતો. દર બળ્બે દિવસે દવા લેવા દરદીના સગા આવતા. આઠ દિવસ થયા. પાછો મને ઘેર બોલાવ્યો. જે દરદી સુતો હોય ને ઉભો થતો તો ચકકર આવતાં, શરીર ભારેખમ રહેતું, જાંઘ આવતી ન હતી તે બધું હવે દૂર થઈ ગયું હતું. દરદી કુટુંબનો કર્તા કારવતો હતો, ધરના લોકોના મુખ ઉપર આનંદ સમાતો ન હતો. દરદી કહેવા લાગ્યો 'સાહેબ, તમોએ જીવિતદાન આપ્યું છે. આજે પહેલીજ વાર મને આજે, વરસમાં પહેલીજ વાર, સાઈં લાગે છે. શરીર હલકું લાગે છે. આઠ દિવસના લાંઘણુ-પછી પણ શરીરમાં સ્ફુર્તિ લાગે છે. ચકકર નથી આવતાં.'

'સાંભળો ત્યારે. આજે તમને હું કહું છું કે તમે આઠ દિવસના લાંઘણુ ન કર્યા હોત તો લકવો થઈ જાત કે બીજું કંઈ થાત. તમો બચી ગયા છો. ઇશ્વરકૃપાથી હવે તમારું બધું જ દરદ મટી જશે. હવે કાલથી ૧ તોલા ચોખા અને ૧ તોલા આખા મગ બંનેને લઈ, લાંબાંડના તવા ઉપર સેકી લઈ તેની જાવરી-રાબડી-દાળ અને ભાત એક રસ થઈ જાય એવી ખીચડી બનાવીને આપજો. અંદર લસણ, આદુ, મીઠું નખાશે. પુણ પાણી મુકજો અને રાબડી જેવું જ બનાવજો. બસ, કાલે આ આપજો. પરમ દિવસે ૨ તોલા ચોખા, ૨ તોલા મગ લઈને આ પ્રમાણે રાબડી બનાવજો. ત્રીજે દિવસે ૩-૩ તોલા, ચોથા દિવસે ૪-૪ તોલા, પાંચમાં દિવસે ૫-૫ તોલા, છઠે દિવસે ભાજીનો રસો, ખાખરા, દાળ, ભાત વગેરે કરજો. ચોખા વરસ દહાડાના જુના હોય તે સારા. દૂધ નહિ લેવાનું. ઘી છાંટો નાખવું, વધુ નહિ. આદુ પુષ્કળ નાખો.

દરદીને ઝાડો પુષ્કળ સાફ ઉતરતો હતો. પરંતુ પેસાળ કંઈક ઓછો ઉતરે છે એમ કહેતો હતો. અપાવાનો ખુલાસો બરાબર હતો. બે દિવસ રાબડી પીધા પછી, ત્રીજે દિવસે માણસ મને બોલાવવા આવ્યો. દરદીનો પેસાળ બંધ થઈ ગયો છે અને દરદી આકુળ વ્યાકુળ થઈ ગયો છે. સાહેબ જલદી ચાલો. ઇન્જેક્સન સાથે લઈ લેજો.

હું ગયો. દરદીની પહેલાની ફરિયાદ તાજી થઈ, દરદીએ પોતેજ કહ્યું 'સાહેબ, દાકતર ઇન્જેક્સન આપી દેતા કે તરત જ દરદ બેસી જતું. તમો પણ આપી દો.'

મેં દરદીને બરાબર તપાસ્યો. હવે તો એક્સ-રે પણ આવી ગયો હતો. તેમાં મુત્ર પિંડમાં પથરી નથી એવો રિપોર્ટ આવી ગયોલો તે મને બતાવવામાં આવ્યો. આ પેસાળ સિવાય દરદીને બીજી કોઈ તકલીફ ન હતી. મેં મોર્ફિઆ ઇન્જેક્સન આપવા ના પાડી. દરદીના સંતોષ ખાતર અને વધુ તો સગાવંદાલાના સંતોષ ખાતર હેકઝામીન ૧૦ સી. સી. નું એક ઇન્જેક્સન આપ્યું, એખ-રાનો ક્ષાર, આઘાડાનો ક્ષાર, કેળાનો ક્ષાર, સુરોખાર, હજરતે યહુદ-આ દવાઓનાં ૨ પડીકાં ધરથી આપ્યાં અને નીચેનો ક્વાથ લખી આપ્યો, તેની સાથે આ દવા પીવાનું કહ્યું.

ક્વાથ : ગોખરૂં મોટાં તો. ૨૦, પાખાણુ ભેદ તો. ૫, કાકડીનાં સીંજ તો. ૫, બોરી-ગડાનાં મુળ તો. ૫, ગળો રોજ તાજ તો. ૫, કેસુડાનાં ફુલ તો. ૧૦, વાંસનાં ફળ, તો. ૫, સુરવારી (લાંપડીનાં બી) તો. ૫.

રોજ ૪ તોલા દવા, ૫ તોલા ગળો-તો ક્વાથ બનાવી, ક્વાથમાં ઉપલાં બે પડીકાં નાંખીને આપ્યાં.

આ પછીથી દરદીએ કદી પેસાળ રોકા-

યાની ફરિયાદ કરી નથી, પેસાળ ખુબ સાફ આવે છે અને દરદી-એક વરસથી વિવિધ રોગોથી પીડાતો દરદી-૧૫ દિવસમાં તો તદ્દન નિરાશી થઇ જાય છે.

આ દરદ ખરી રીતે જ્વરાગ્નિની મહત્તાનું હતું. દરદીને બુખ બીણકુલ લાગતી ન હતી, ઝાડા પેસાળનો ખુણાસો રહેતો ન હતો, મુખ મેદસ્વી માણસ અણર્થથી કંઈ થતો એટલે મેદ, કંઈ, પિત્ત અને અપાન-આ બધાં દૂષિત યથાં હતાં. વિદાગ્નિ અને સિવરતા ઇન્જેક્સનો શું કરે? થાકેલા ઘોડાને ચાણક મારી ચલાવે એટલું જ. આવા રોગીઓમાં જરૂર હોય છે લંઘનની. લંઘન સિવાય દોષો બળી જતાજ નથી. કયા ઇન્જેક્સનો આપેલાં તે દરદીને ક્યાંથી ખગર હોય? પરંતુ આજના ધારાધારણ મુજબ ઇન્જેક્સન ન આપે તો દાકતર શાનો? 'દરદી પેતેજ ઇન્જેક્સન માગે, તો શું થાય?' આમ બોલતા મેં દાકતરને સાંભળ્યા છે. પરંતુ દરદીઓ તો ખિચારા અત્યંત હોય છે, બુડતો માણસ તણખલું પણ પકડે એવા અધીરા હોય છે. વિવેક વગરના હોય છે, ચિકિત્સકોનું કર્તવ્ય છે કે તેને સાચી વાત કહેવી અને યોગ્ય પથ-પરેજી તો વૈદ પાસે જ હોય, દાકતર પાસે જવામાં બધું જ આવાની છુટ મળે છે. એટલે આજનો દરદી દાકતર પાસે જવું પસંદ કરે છે. વળી ઇન્જેક્સનથી જલદી ફાયદો થાય છે એવી જુદી માન્યતા સમાજમાં આજે જોડી જડ થાલી એટલી છે. દાકતરો પાસે લંઘન તો હોય જ નહિ. એમને તો છવાણુઓ, ફેકમ, પેનિસિલિનના જમાનામાં એન્ટીબાયોટિક્સના જમાનામાં ગમે તે દરદ હોય તોય આ વીર્યવાન દવાઓથી મટી જ જવાનું એવો વધુ પડતો વિશ્વાસ-પરિણામે દરદી જતાં વેંતજ દવાઓ, ઇન્જેક્સન ચાલુ થાય છે, દરદી બધું જ ખાય છે. પરિણામે

આજે દાકતરોને ખીસે દરદીઓ બધાયા છે. દરદીઓ રીખાય છે, પૈસે ટકે હેરાન થાય છે અને લોહી, પેસાળ, ગળકો વગેરેની પરીક્ષાઓ એક્સ-રેના ફોટાઓ, પ્રસિદ્ધ કન્સલ્ટન્ટોની વિઝિટો, આ બધા દુશ્ક્રમાંથી તે છુટતો જ નથી. આ દરદી પણ આ બધી વિધિમાંથી પસાર થઇ ચૂકેલો હતો.

દરદીઓ તો 'વિવેકહત' હોય છેજ. એને સાચું સમજાવતાં તે જે કહે તે કરવા તૈયાર થાય છે.

અન્ન ઉપર અર્ચિ હોય, ખાવાનું ગમતું ન હોય એટલે ફરસાણ તેને પ્રિય લાગે છે. ફરસાણ ખાતાં વધુ પિત્ત વિકૃત થાય છે, વિકૃત પિત્તની અધિકતાથી જ્વરાગ્નિ બુઝાઇ જાય છે. આવે વખતે લાઘણ એજ સર્વત્રેષ્ઠ ઉપાય છે. લંઘન દોષોનું પચન કરવામાં ઉત્તમ ઇલાજ છે. જેવો દોષ તેવો લંઘન. જ્યમ દોષોનું ગલ વધુ હોય, ત્યમ દરદી વધુ લંઘનો સહન કરી શકે છે લંઘનનો કોઈ સામાન્ય નિયમ નથી-રાજમાર્ગ નથી. કાઠને બે દિવસ તો કાઠને ગાવીસ દિવસનાં લંઘન અધિવા પકે જ. વાત, પિત્ત, કંઈ-આ તથા દોષોમાંથી કયો દોષ વધુ છે તે નક્કી કરી. લંઘનની મર્યાદા નક્કી કરવામાં આવે છે. લેબોરેટરીના અનેક નિરીક્ષણોથી જ્ઞા રજમાન પ્રકાશ પડી શકતો નથી ત્યાં આયુર્વેદ, તદ્દન સાદી રીતે, રોગોને સારા કરી શકે છે. એજ આયુર્વેદની ખુબી છે. આ જમાનાના લોકો માટે આયુર્વેદની સાદી દવાઓ અને સાદું નિદાન-અનેતી જરૂર જણાય છે. લોકો જાણે દાકતરો પાછા ગાંડા બન્યા હોય, આ બધાથી પગ્તાઇ, હેરાન થઇને, દરદીઓ આયુર્વેદની પાસે જાય છે અને તોજ સારા થાય છે. આયુર્વેદમાં જરા પણ સાધનોનો ચળકાટ નથી, ઇન્જેક્સનોની

ધમાલ નથી, લોહી, પેસાળ તપાસણીની પણ તેને ઝાઝી જરૂર નથી જણાતી, તે પોતાના રસ્તે, દેશ, દોષ, દુષ્ટ, અલ્પ, કાલ, પ્રકૃતિ, સંહનન, સાર, આહારશક્તિ વગેરેનો વિચાર કરી જે ચાલે છે તે જોતજોતામાં દરદીઓ સારા થાય છે.

આજે લંધન લુલાયું છે, વ્યાયામ વિસરાયો છે, સ્નેહન રવેદન-લુલાયાં છે. પથ્ય-*Dietetic treatment* વગેરે અધું જ લુલાયું છે. આયુર્વેદનો સાચો જ્ઞાતા આ સાદી રીતો-માંથી અદ્ભુત પરિણામો લાવે છે. એથી તો આયુર્વેદ હજી ટક્યો છે.

દરદીઓને દરદ કેમ થયું છે તે બરાબર સમજાવવું એ ચિકિત્સકનો પરમ-ધર્મ છે અને પછી તેને શું કરવું. શું ન કરવું, શું ખાવું, શું ન ખાવું વગેરે દોરવણીની જરૂર છે.

આપણા દેશમાં આજે જે જાતનો વૈદ્યપ્રાય વ્યવહાર ચાલી રહ્યા છે તેમાં આયુર્વેદના વ્યવહાર સિવાય ચાલી શકે એમ નથી જ.

દરદીને દોષાનુસાર લંધન, પછી રવેદ, રવેદથી છુટા પડેલા દોષોના નિર્હરણ માટે વમન, પછી વિરેચન. આ ક્રમ આયુર્વેદનો છે. તેને અહીં પહેલેજ દિવસથી દવાઓનો મારો ખાવા પીવાની પરેશ નહીં અને ઈજેક્સનોની મોહિની! એક રેચ આપવો હોય તોય આયુર્વેદમાં તેની વિધિ છે, લુખા ક્રાંદે રેચ ન અપાય. એના દોષો બળી ગયા આદ, એને સ્નેહન કરાવી, પછી રવેદન (બાફ) આપી, પછી ઉલટી અને રેચ આપવાં જોઈએ. આ પ્રમાણે દોષોથી વિનિર્મુક્ત થએલો દરદી ફરીથી ભાગ્યેજ માદો પડે છે.

(લિપગભારતી)

ઝાડા, મરડો અને સંગ્રહણી માટે

એન્ટી ડીસેન્ટ્રોલ

એન્ટી ડીસેન્ટ્રોલ એ અનુભુત અને તાત્કાલિક ફળ આપનાર આયુર્વેદિક બનાવટ છે. ઇન્ડ્રજવ, કડાછાલ, ખીલીગર્લ, નાગરમોથ, શંક વિગેરેના ધનસત્વ અને અહિફેન તથા પર્પટીના યોગમાંથી બનાવેલ છે. અતિસાર મરડો અને સંગ્રહણી માટે અત્યુત્તમ છે.

અતિસાર કે જેમાં પાતળા પાણી જેવા અને 'વારંવાર દસ્ત થતા હોય, મરડો કે જેમાં લોહી અને પડવાળા પેટમાં ચૂંક સાથે વારંવાર થોડો થોડો ઝાડો થતો હોય તેમજ સંગ્રહણી કે જેમાં કાંઈ વખત પાતળા, કંઠુ, કાચા, અગર પાકા દસ્ત થવા, 'આંધેલું' અનાજ પાચન થયા વિના ઝાડા સાથે નીકળી જવું, દિવસ થાય પાછા બંધ રહે વળી પાછા ઝાડા થાય તેમજ કાલેરા વગેરે રોગોમાં આ દવા તુરત જ ફાયદો કરે છે.

આ બનાવટ જંતુધન, દીપન, પાચન અને આંતરડાને મજબુત કરનારી છે. સ્ત્રી, પુરૂષ, બાળક સર્વે માટે અત્યુત્તમ છે.

૨૪ ગોલી બા. ૧ નો રૂ. ૧-૦-૦, ૨૫૦ ગોલીના રૂ. ૮-૦-૦

ડિંઝા ફાર્માસી લીમીટેડ ડિંઝા. (ઉ. ગુજરાત)

વ્યક્તિ, વ્યવસાય અને આહાર

લેખક: ડૉ. હરકીશનદાસ ડી. ગાંધી

ખાણું એ પણ કળા છે. કેને કેટલું કેલું અને કપારે ખાણું એટલી સાદી વાતના યાનમાં માનવીનું મોટા ભાગનું કલાપણુ છુપાયેલું છે. આપણે બધા આજકાલ વિકાસનાં વાદના જમાનામાં છીએ રહ્યા છીએ, આજમાં આજ સમયમાં વધારેમાં વધારે સુગ્રપૂર્વક થી રીતે મૂસાફરી કરી શકાય, ખરાબ જમીનમાં આજમાં આજ સમયમાં થી રીતે વધુ પાક ઉગાડી શકાય અને હવે તો ધોડા-મધેડાની આજવાદ થી રીતે મુસાફરીને મજબુત અને સંસ્કારી કરી શકાય તેના વિચાર, મંથન અને કાર્ય પાછા આજનો વિકાસવાદનો માનવી કામે લાગી ગયો છે. જ્યારે ખીજ બાજુ એજ માનવી પોતાના પેટમાં વગર વિચારે, સારાસારેના ખ્યાલ રાખ્યા વિના એરી, નિરર્થક, અયોગ્ય અને બિનજરૂરી આહાર પધરાવતો હોય છે.

વ્યક્તિનાં આહારની યોજનાનું કાર્ય

વ્યક્તિનાં આહારની યોજનાનું કાર્ય સાદી સમજ માગી લે છે. આપણે વ્યક્તિને (૧) સ્ત્રી. (૨) પુરૂષ એ વિભાગમાં વહેંચી એ પ્રશ્નની ચર્ચા કરીશું.

સ્ત્રીની પ્રકૃતિ

સ્ત્રી અને પુરૂષ બંનેનું સારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક ધરતર અનેક દષ્ટિએ બિન્ન હોય છે. પુરૂષનાં શરીરમાં આયુ-તાંત-ભૂમિની સંખ્યા સ્ત્રીના શરીર કરતા વધુ હોય છે. સ્ત્રીઓમાં પ્રેમ અર્થાત ચરખી ઉત્પાદક તત્વો વિપુલ પ્રમાણમાં હોય છે. સામાન્ય રીતે સ્ત્રી ચરખી પ્રધાન હોવાથી આહારમાંથી ચરખી ઉત્પાદક તત્વોને શરીરનાં સંગ્રહી લઈ રચુલ થઈ જાય છે. તે ઉપરાંત સ્ત્રી બેડાકુ જિંદગીને પસંદ કરનારી પુરૂષ કરતાં આછી પ્રવૃત્તિશીલ છે. આથી સ્ત્રીને આજાં પ્રોત્તી-

નતી અને એથી પણ આજા ચરખી ઉત્પાદક દ્રવ્યોની જરૂર રહે છે. સ્ત્રીમાં મહત્વનો પ્રશ્ન તો સગર્ભા સ્ત્રીના આહારનો છે. આજક માતાના ઉદરમાંથી ભવિષ્યનું શારીરિક બંધારણ, માનસિક વલણ અને સ્વાસ્થી ભાવો (Sentiments) લઈને જન્મે છે. જે જાતનાં સંસ્કાર આજક માતાના ઉદરમાંથી લઈને જન્મ્યું હોય તેવા સંજોગો કેળવણી ઇત્યાદિ બધો નજરો ફેરફાર કરી શકે છે. સ્ત્રીનું ઉદર સંસ્કાર, સમૃદ્ધનું મુખ છે. એ મુખનું વહેણ પેલું ગંધાણું અને રોગિષ્ઠ હોય તો ભાવી-પ્રજા માનવી વિકૃતિ અને તનની રોગી નીવડે છે.

વધુ પોષણનો સવાલ

સામાન્ય લોકોની માન્યતા એવી છે કે મગસાં સ્ત્રીને જે જીવના પોષણાર્થે વધારે જોરાકની જરૂર રહે છે. આ માન્યતાને એ અવગણ્યા દરમિયાન સ્ત્રીમાં વધતી જતી જીવનની માત્રા સમર્થન આપે છે વધુ ખાવાથી વધુ પોષણ મળે છે. એ જાતની વિચાર પ્રણાલિકા આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ વિરુદ્ધ છે. કે કણુલ કંઈ છું કે સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીને વધુ પોષણની જરૂર છે, પણ પોષણ વધુ આહારથી નહિ, પરંતુ શુદ્ધિપૂર્વકતા યોગ્યચેલ્યાં આહાર દ્વારા જ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. સર્જવતીની જીવન મોટા ભાગે જોડી હોય છે. શરીરમાં છુપાયેલાં વિવિધ દ્રવ્યોનો એ જુડો પોકાર છે. એ પોકારને મંતોષવા એટલે રોગને આમંત્રણ આપવા જેવું છે.

આજકનો સારો બધો ઉત્પન્ન કરવા મગસાંનું આરોગ્ય સતત જાળવવા નીચે પ્રમાણેનો આહાર પ્રચુરમાત્રામાં મગસાંવસ્થા દરમિયાન લેવો.

- (૧) નવજ.
- (૨) ખનીજ પદાર્થ-ક્ષારો,
- (૩) પ્રજીવકો.

આ જાતના પદાર્થોની આહારમાં જેટલી ઉણપ હશે તેટલા પ્રમાણમાં ભાવિ સંતાન અને માતા અનેના તન અને મન જોખમમાં રહેશે. ધારે કે પુરતાં પ્રમાણમાં પ્રજવક ન હોય તો રોગ પ્રતિકારકશક્તિ દિવસે દિવસે ઘટે છે. નેત્ર અને ફેફસાંની તાકાત ઓછી થાય છે. 'વ' ની ઉણપથી સગર્ભાને કબજિયાતનું દર્દ લાગુ પડે છે. પ્રજવક 'ક' ની ખામીથી પ્રસૂતિની વેદના અને રક્તસ્રાવ વધી જાય છે. જો પ્રજવક 'ક' ની ખામી સાથે ચુનાના ક્ષારની ઉણપ લખે તો બાળકના દાંત અને હાડકાંનો વિકાસ અપૂર્ણ અને ખામીવાળો રહે છે. જન્મ્યા પછી બાળક અસ્થિમાર્દવ જેવાં રોગોનો ભોગ બને છે.

આજકાલ બાળકવાના વધતાં જતાં બાળદર્દીઓ, સગર્ભાવસ્થામાં આજકાલ જે ખોરાક ખવાઈ રહ્યો છે તેના પરિણામરૂપે છે.

સગર્ભા સ્ત્રીના આહારની યોજના

(૧) સગર્ભાને પુરતાં પ્રમાણમાં હાથનું દળેલું, ખાંડેલું અનાજ, તાંદળાં, મેથી, ચોળા, અને પાલખની ભાજીઓ, ટમેટાં, ગાજર, પરવળ, અને કોળી જેવાં શાકા, ામ, અંજીર, આલુ જેવાં સુકા ફળો, સંખી, સફરજન, જેવાં રોજ રોજ મળતાં છુટથી આપવાં.

(૨) દૂધ અને ફેળામાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં પ્રજવકા, પ્રોટીન, અને કેલ્શયમ, ફોસ્ફરસ જેવાં ક્ષારો હોય છે. સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન નિયમિત ૧-૨ ફેળા, શેર. સવા શેર દુધમાં ઉકાળીને લીધાં હોય તો આરોગ્ય પર અદ્ભૂત અસર થાય છે.

(૩) ઘઉં, ઈંડા, માખણ, કોચલિયા ફળો સગર્ભાને આપવાથી શરીરની ગરમી, તાકાત અને ઉત્સાહ સચવાઈ રહે છે. રોહ, કાર્બો-હાઈડ્રેટ ઇત્યાદિ જરૂરી તત્વો પણ એમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે.

સાવધાન રહેજો

(૧) એક સગર્ભાને મારી પાસે સારવાર માટે લાવવામાં આવી હતી. બાઈનું શરીર કૃશ આંખની ચારે બાજુ કાળાં કુડાળાં, ફિક્કરી અને અશક્ત હતી. એ બાઈનાં મનમાં વિચિત્ર ભૂત હતું. ગર્ભધારણ દરમિયાન પૌષ્ટિક અને સારા આહાર ખાવાથી પેટમાંનું બાળક ઉછરી, પોષાય અને મોટું થાય તો પ્રસૂતિ વખતે અત્યંત વેદનાં સહન કરવી પડે છે. આવા અયોગ્ય જ્ઞાનને કારણે એ બાઈ વારંવાર ઉપવાસ કરતી અને આહારમાંથી પૌષ્ટિક અને શુભ તત્વોનો અહિંકાર કરતી. પરિણામે એના શરીરનાં છુરા હાલ થયા હતા. ઉદરમાંના વિકસતા બાળકની શું સ્થિતિ હશે એની કલ્પના કરવી! કુદરત પોતાનું કાર્ય કરે છે. બાળક જન્મતાં જે કુદરત સ્તનમાં દુધ ઉત્પન્ન કરે છે તેજ કુદરત સારી રીતે પોષાયેલાં બાળકની સુખ રૂપે પ્રસૂતિ થાય એટલા માટે જનન અવયવોને યોગ્ય રીતે વિકસાવે પણ છે.

(૨) જો વધુ પડતાં મીઠાં, ખારા, તીખા કે ખાટા પદાર્થો લેવામાં આવે તો પ્રજા પ્રમેહવાળી, મેદવાળી, ત્વચા તથા આંખના રોગવાળી, દુર્ગંધ તથા અદ્ય વીર્યવાળી નિપજે છે. તામસી આહારવાળી માતાની પ્રજા પણ તેવીજ પ્રકૃતિની હોય છે. શારીરિક દષ્ટિએ પણ અપ્રાકૃતિક આહાર સગર્ભા અને તેના બાળકને પ્રસૂતિ વખતે મુસીબતમાં મુકે છે.

(૩) વારંવાર ખાવું, ન પચે તેવું ખાવું, નુકશાનકારક છે. સગર્ભાએ નિયમિત સમયે ખાવા માટે, પૌષ્ટિક પણ પચવામાં હલકા ખોરાક ખાવા માટે આગ્રહ રાખવો જોઈએ.

(૪) સગર્ભાને યતી આહાર ખાવતીની કોઈપણ અયોગ્ય ઇચ્છામાં તેના અનારોગ્યના બીજ છુપાયેલાં છે. રોગી સ્થિતિ રોગજન્ય

દબ્બિયાને ઉત્પન્ન કરે છે. એવી કનિષ્ઠ, અને વિકારી લાગણીને સતોષથી એટલે કે રોગમય સ્થિતિને મન્યુત કરવી. તંદુરસ્ત સગભાને કદી પણ અકુદરની ઇચ્છા થતી જ નથી. સગભાને ખાવા-પીવાની, ફરવા ઝાઢવાની અયોગ્ય શક્તિ જન્મે તો તે સતોષથી બંધાઈ એવા વહેમના વહેણમાં તણાઈ જઈ જે તે ઇચ્છા પુરી કરવાને બદલે સગભાના આરોગ્ય તરફ ધ્યાન આપવું.

પુરૂષના આહારનો સવાલ

પુરૂષના આહારનો સવાલ અત્યંત મગ્ન યં પુરૂષના શરીરમાં દહનક્રિયા પ્રબળ અને ઝડપી હોય છે. પુરૂષનો આહાર સ્ત્રીના કરતા ત્યાગાવિક રીતે વધુ હોય છે વધુ ફાવા જોઈએ. પુરૂષને સ્ત્રી કરતા વધુ પ્રોટીન અને કાર્બોહાઇડ્રેટની જરૂર રહે છે. સ્ત્રી કરતા પુરૂષને વિશેષ કેલ્શિયમની પણ જરૂર રહે છે પુરૂષના શરીરમાં વીર્ય મહત્વનો પદાર્થ છે. એ પદાર્થ યં પુરૂષની પૌષ્ણતા, જન, બુદ્ધિ અને તંદુરસ્તી અવલંબિત છે પુરૂષે એવા આહાર લેવો જે એના વીર્યનું રક્ષણ કરે. વીર્યવૃદ્ધિ કરી એને વીર્યવાન અને દીધાણુ બનાવે.

અવસાય અને આહાર

એક મવારે માગ મકાનની સામે મોટા ઇંટના ઢગલાની હેરફેર કરતાં કેટલાક મનુરો તરફ મારું ધ્યાન ગયું. એક મનુર દગલાની નજીક ઉભો રહી ઇંટો ઉઠાળી ઉઠાળીને અન્ય મનુરોને આપતો હતો. વાંકા વળી, સીધા થઈ ઇંટ ફેંકવાની ક્રિયા એક મિનિટમાં એ ત્રીસ વખત કરતો હતો અથવા ફેલેજમાંથી આવ્યા પછી મેં જોયું તો એ મનુર પુર્વવત ઇંટ ફેંકવાના કાર્યમાં મશગુલ હતો. હું વિચારે ચઢ્યો, "એવી તે કઈ શક્તિ, કેવા ખોરાક કે પ્રેરણા ધમે જેથી આ મનુર થકથી નાખતારી એ વંચવત કિયાને સતત કરી શકતો હશે?" સ્ત્રીના આહાર વિષે તપાસ કરનાં માત્રમ પડ્યું કે બોગ, મરચા, જાનરો

થોડી મચ્છી, દાળનો સમાવેશ એનાં રોજિંદા આહારમાં થતો હતો. સ્ત્રીના આહાર, કાર્બ અને શરીરના અભ્યાસ પછી હું નીચેના મતવ્ય પર આવ્યો :-

(૧) મનુરને જોઈતી ગરમી-ફેલરી, સ્નાયુ-શર્કરા પુરતા પ્રમાણમાં મળતી હોવાથી એ થાક્યા વિના લાંબો સમય સુધી કામ કરી શકે છે. પ્રોટીન પણ મળતું હોવાથી એના સ્નાયુ પણ વિકસિત તેમજ સુદૃઢ હોય છે.

(૨) પ્રથવકા, ક્ષારો જેવા મહત્વના પદાર્થોને કારણે એનામાં રોગપ્રતિકારક શક્તિની ખામી દતી. એના વાળ, અને આખની અરાજ સ્થિતિ મારા કથનના સમર્થન રૂપે હતાં.

(૩) એ મનુર દદ જહાગનું કામ કરી શરીરમાં થાકના તત્વોનો સમઢ કરતો હતો. સ્નાયુઓને બદલે જ્ઞાનતત્વો એ પોતાના શારીરિક કાર્ય પાછળ વાપરતો હતો.

સમાજની અવ્યવસ્થાને કારણે, તેમજ આહાર બાગતની અજ્ઞાનતાને કારણે આપણે ઉપલી સ્થિતિનો વધતા-ઓછા પ્રમાણમાં બોગ જાગીએ છીએ. આપણે જે જાનનુ કાર્ય કરીએ છીએ તે જાનના તત્વો શરીરમાંથી વપરાય છે. શારીરિક કામ કરનારાઓ જેવાં કે લુહાર એકુત, વ્યાયામવીર ઇત્યાદિ પોતાના કાર્ય પાછળ સ્નાયુઓના તાતણાઓ, સ્નાયુ-શર્કરા, પ્રાણુવાયુ, મોટા પ્રમાણમાં વાપરતા હોય છે. આહારદ્વારા એ વપરાયેલાં તત્વોની પુર્તિ અને વૃદ્ધિ થવી અનિવાર્ય છે. એ પ્રમાણે ન થાય તો એ પદાર્થોનું દેહનું વધતું અવ છે. શરીર ધમાત્ર જાય છે, રોગપ્રતિકારક શક્તિ ધ્વંસ પામતી જાય છે અને અતમા શરીર રોગ અને અકાળ મૃત્યુનું બોગ બને છે બુદ્ધિશીલોને ક્ષારો અને પ્રથવકાની વધુ જરૂર રહે છે મનુરનુ કાર્ય કરનારાઓને જે પદાર્થોમાં ફોસ્ફરસ વધુ હોય તે દિતાવડ છે. માછલીમાં વધુ ફોસ્ફરસ છે આથી એ બુદ્ધિ-શીલોનો મુખ્ય આહાર જ બની રહે છે.

ના. આરોગ્ય સચિવ શ્રી શાંતિલાલ શાહ કહે છે :

“આયુર્વેદના પુરસ્કર્તા તરીકે પં. શિવશર્માની સેવાઓ અન્નેડ છે.”

મુંબઈના ફેટલાક અગ્રગણ્ય વૈદ્યોએ આજના આયુર્વેદ જગતના મહાન ગૌરવરૂપ નિભૂતિ પં. શિવશર્માને તેમની આયુર્વેદની સેવાઓને અભિનંદવા માટે એક સમારોહ યોજવાનું નક્કી કર્યું હતું. તે માટે પં. શિવશર્મા અભિનંદન સમિતિ યોજાઈ હતી. અને આ સમિતિએ ગતમાસમાં વિજયા દશમીના રોજ ગ્રીન્સ હોટેલમાં મુંબઈના આરોગ્ય સચિવ શ્રી શાંતિલાલ શાહના અધ્યક્ષમઃ હેઠળ એક દબદબા પુર્વકનો સફળ સમારોહ ઉજવ્યો હતો. પડિત શિવશર્માજીની આયુર્વેદ પ્રત્યેની સેવાઓ સૌને સુવિદિત છે. અને આ સેવાઓ બદલ આપણા વૈદ્યસમાજે જે ઝંણ અદા કરવાનું હતું તે તો ઘણા વખત પુર્વે આવો સમારોહ ઉજવવો જોઈતો હતો. મોડેથી પણ આપણે આપણી ફરજ બજાવી છે એ આનંદનો વિષય છે. આયુર્વેદના આ યુગના મહાન પ્રવર્તક તરીકે શિવશર્માજીએ જે અન્નેડે કાર્ય કર્યું છે તે અન્નેડ જ રહેશે. આયુર્વેદના પ્રખર ચાતા હોવા ઉપરાંત તેમની વાક પટુતા પણ ગજબની છે. આયુર્વેદના સમર્થનમાં આજે તેઓ જોરદાર અને સચોટ દલીલો કરી શકે છે. એલોપથીના મહારથીઓ પણ એમની વાતો આગળ મુઘ્ધ બની જાય છે. અને સરકારમાં પણ સચીવો આગળ આયુર્વેદ માટે બીક્ષા નહિ પણ હકકની દ્રષ્ટિએ સીધી સરળ માગણી કરનાર સૌ પ્રથમ પં. શિવશર્માજી જ છે.

આ સમારંભમાં શ્રી શાંતિલાલ શાહે યોગ્ય જ કહ્યું હતું કે વૈદ્ય સમાજમાં સારા વિદ્વાન વૈદ્યો હશે પણ યોગ્ય વ્યવસ્થા નથી. અને આ સમારંભમાં પણ કોઈ નિયમ જળાયો ન હતો. આવા સમારંભોમાં ત્રણ ચાર યોગ્ય વક્તાઓને બોલવાનો મુકકરર સમય બાપી તે પ્રમાણે યોજના કરવી ઘટે છે. જેથી વધુ સુવ્યવસ્થિત રીતે પાર ઉતરે. આયુર્વેદના મહારથીઓમાં એકતા માટેની વાતનું પુનરુચારણ શ્રી શાંતિલાલ શાહે કર્યું હતું. બધા

વૈદ્યો એકત્ર થઈ સરકાર આગળ કોઈ માગણી કરે તો તે વ્યાજબી જ ગણાય. અને એના પર સરકારથી ધ્યાન આપી શકાય. અને બદલે જુદા જુદા વૈદ્યોના પ્રતિનિધિ મંડળો સરકાર સમક્ષ જઈ એક બીજાની નિંદા કરે તો સરકાર જાતે શું કરવાની હતી? આયુર્વેદનો ઉત્કર્ષ તો વૈદ્યોના પોતાના જ હાથમાં છે એ શ્રી શાંતિલાલજીની વાત ગરોબર જ છે. વધુમાં આરોગ્ય મંત્રીએ એ પણ યોગ્ય જ કહ્યું કે હજુ ૧૫-૨૦ વર્ષો સુધી આ દિશામાં સતત પરિશ્રમ કરવો રહે છે. તે ઉપરાંત પં. શિવશર્માજી સમક્ષ હજુ ઘણું કાર્ય બાકી રહે છે, અને એમાં વૈદ્યોએ પૂર્ણ સહકાર આપવો ઘટે છે, તોજ તેઓ ધ્યેય સિદ્ધ કરી શકશે એવી આરોગ્યમંત્રીની અપીલમાં અમે પણ સાથ પુરાવતાં વૈદ્યસમાજને પ્રાર્થાએ છીએ કે પં. શિવશર્માજી આયુર્વેદને રાષ્ટ્રીય ચિકિત્સાનું ગૌરવ અપાવી શકે તે માટે આપણે એમની સાથે ખલા મિલાવી કામ કરવું ઘટે છે. અને આ પ્રસંગે આયુર્વેદના ભારતરત્ન શ્રી પં. શિવશર્માજીને આપણે દીર્ઘાયુષ્ય અને વધુ જ્વલંત કારકીર્દિ ઇચ્છીએ.

આ સમારંભમાં વૈદ્યોની હાજરી સારી હતી. પુનર્વસુ આયુર્વેદ વિદ્યાલયના પ્રિન્સિપાલ શ્રી રામગોપાલ શર્માએ માનપત્ર વાંચ્યું હતું. શ્રી. પં. સિતારામ મિશ્ર, શ્રી વાસુદેવ વ્યાસ, શ્રી સોમેશ્વર ભટ્ટ, શ્રી હિ. ગ્યં. મુનિ જેવા જાણીતા વિદ્વાન વક્તાઓ પણ બોલ્યા હતા અને પ્રત્યુત્તર રૂપે પં. શિવશર્માજીએ પણ સૌમ્ય ભાષામાં ઉત્તર આપતાં વૈદ્ય સમાજનો હાર્દિક આભાર માન્યો હતો. તેમણે કહ્યું હતું કે સરકારે વૈદ્યોના કાર્યની જવાબદારી વૈદ્યોને ખભેજ નાખવી ઘટે છે એમાં ડોક્ટર કે અન્ય ઈતર ગૃહસ્થોને અધ્યક્ષપદે નીમવાથી કાર્ય આયુર્વેદીય બને નથી થઈ શકતું. એમણે સરકારે આપેલ સવલતો બદલ સરકારનો પણ આભાર માન્યો હતો.

આ પણું બાળકે અને તંદુરસ્તી

લેખક : વૈદ્ય જગદીશચન્દ્ર મોહનલાલ પંડ્યા

આધુનિક યુગમા માગકેમા જે દરદો જોવામા આવે છે તેમાના જુદાજ અંગે તો રજા આગર વીર્વાના દોષથી ઉદ્ભવેના હોય છે કેટલાક તો શારીરિક ખોડખાપણવાગા પણ હોય છે

જતા વારતવિક દષ્ટિએ તો તાજી સુવા-વડી સ્ત્રીનોજ તેમા દોષ હોય છે, તે પોતાની ટેવોને આધીન રાચ્યા દશા બોગવે છે અગ પોતાના વડીનોનુ પણ સન્માન રાખી શકતી નથી

જો માતાઓ પથ્થ માનતો (પરી-પરેહજ) નુ બરાબર પાલન કરે નહિ તો પછી માગ કના કમનસીમે દુખ જ બોગવવ ન રહે છે આ જાણુવા જતા પણ તે પ્રત્યે દુર્વિદ્યા સેવવામા આવે છે

તેજ મસાવેદાર આહતા ઉપયાગ, મમવ વગર ખાધા કરવુ નિગર આભાનિક કાનણોને લીધે માતાઆના મન્ય દૂષિત મન છે, અથવા માતા જાતેજ રોગીની હોય છે પથ્થાપથ્થના બેપરવાહીનુ પરિણામ માગકની તંદુરસ્તી ઉપર થાય છેજ.

આધુનિક ફેશનેમવ સન્નારીઓ તો કેવળ સુવાવડનુ નામ સાબળીનેજ ક પી ઉકે ડે ગર્ભ ધારણ થવા, પ્રસવ થવા નિગરે કાર્યોને દુખડપજ માને છે

જ્યારે ભુતકાલીન દેવીઓ પોતાની કુખે યન્મ ધારણ કરનાર માગકને માટે ગર્ભ ધારણ કર ત્યારથી જ કટની મહાળ રાખતી? માનસિક પ્રસન્નતા રાખવા માટે શુ શુ નહાતી કરતી? અને કટલા પરિશ્રમ લેતી હતી તે આજની ગૃહઘાથમમા પ્રવેશ કર નારી કુમારીકાઓએ જાણવુ જરૂરી છેજ

ભુતકાગમા સગર્ભા સ્ત્રીઓ ધાર્મિક કથા-

વાર્તાઓ સાબળતી વિદ્વાન, કયાકુશળ અને સાહમનીરોની કથાઓ ગાયતી અને માત્રગતી

પતિદેવ અને પુત્ર્યો-વડીલોની સેવા કરતી, મહાન પુરોના ચિત્રોના દર્શન કરતી અને ભગવાનના ગુણગાનમા તદ્દનીન રહેતી

આ પ્રમાણેની દિન-ચર્યા અને મુસંરકા રોની અસર ગર્ભમા રહ્યા માગમના કામળા હૃદય-કમળમા પણ અકિત થતી રહતી

આ હંતુને વીધેજ મતાન તેમને અનુ કુળ દિવ્ય-તેજસ્વી, વીર અને બુદ્ધિશાળી ઉદ્ભવે તેમા કાર્ષ આશ્ચર્ય પામવા જેવુ તો નથીજ

મહાભારતના યુદ્ધમા “સપ્ત ચક્રવ્યુહ ભેદન” નુ જ્ઞાન અભિમન્યુને સગર્ભાવધ્યામા (માતાના ઉદરમા) મર્યુ હતુ

કયા તે સમયનુ સંયમી, શક્તાળુ અને સદાચારી જીવન? અને કયા હાવનુ અસયમી, નાસ્તિક અને સ્વર્થમય જીવન?

પ્રથમ જણાવ્યુ ત મુજબ સુવાવડનુ નામ સાબળીને ક પાવમાન થનારી રમણી ઝોની નિર્મળ મનોદશા, તેમજ કૃતકાયામા ગર્ભાધાન પામેનો જીવ પણ દુખીત થતો રહે તો તેમા પણ કાર્ષ અશ્ચર્ય તો નથી

વર્તમાન વૈદ્યાનિક યુગમા મન્નારીઆના કટનાય કણ્ય કાર્યો સુખદ મળી ગયા છે જેવા કે દગવુ, ખાડવુ, પાણી ભરવુ તેમજ બીજી પણ અન્ય પ્રકારની કસરતો મગવી દૂર થઇ ગઈ છે, આ પરિસ્થિતિમા મહિલા ઝોની તંદુરસ્તી નાદુરસ્ત રહે એ અવશ્યિક જ છે તા પછી તેમની પામથી તંદુરસ્ત અને મગવાન સતાનોતી આશા જ કયાથી રાખી શકાય?

એક લોહાકૃત પ્રસિદ્ધ છે કે :

જન્મની જણુ તો બકતજન,
કાં દાતા કાં ધર,
નદિતર રહેજે વાંઝણી,
યુમાવીરા નહિ નૂર.

બાલ્યાવસ્થામાં સંભાળ

જન્મથી ચાર પાંચ અઠવાડિયા સુધી બાળકમાં નિદ્રા વધારે હોય છે. લગભગ સોળથી વીસ કલાક સુધી ઉઘ્યાળ કરે છે. કેટલાક વાત પ્રકૃતિવાળા. ચંચળ, સ્વભાવ-વાળા બાળકને નિદ્રા તેથી પણ ઓછી આવે છે. અંદક કદ પ્રકૃતિવાળા બાળકો સામાન્યતઃ વધારે ઊંઘે છે.

* ઉંઘતા બાળકને ઉડાડવું નહિ. દુધ-પાન અથવા ઔષધ પાવા માટે પણ જે કલાક અગાઉ ઉડાડવું નહિ.

* બાળકની નિંદ્રામાં ખલેલ થાય તેવો શોર અંકાર કરવો નહિ.

* તરતના જન્મેલા બાળકનું વજન સામાન્યતઃ ભારતમાં પાંચથી સાત રતલ (શરાખ તે માંસ ના લેતા હોય તેવામાં) હોય છે. માં પણ માતા-પિતાનો આધાર અને વજન, વૃ, પરિશ્રમ, ચિંતા, ગર્ભાવસ્થામાં મજેઝ નાશવું તથા તંદુરસ્તી ઉપર આધાર રહે છે.

* બાળકની તંદુરસ્તીની રક્ષાઈ બાળકને દર્મેશ પ્રકૃતિવાળ રાખવું. વખતસર રતન્ય પાન અને દુધપાન વીગેરે આપવું જોઈએ.

* જેવી રીતે કુલની સંભાળ માટે જેમ સમૈત રહેવું પડે છે, તેવી રીતે જ બાળકની સંભાળ રાખવી પડે છે.

* બાળક જેમ પ્રસન્ન રહે તેમ તેવું વર્તન તેની તરફ માતા-પિતા અને પૂર્વજો રાખવું જોઈએ.

રીતે નવજાત બાળકની સંભાળ માટે નર્સ, આવા અથવા તોટર રાખવામાં આવે છે. તેમાં માતા-પિતા તથા કુટુંબીજનો તરફથી જે સંસ્કાર પ્રાપ્તિ થવી જોઈએ તે ચર્ચા નથી, અંદક નર્સ-આવા વિગેરેના વર્તનની અસર બાળકના કોમળ હૃદય ઉપર થાય છે. આ રીતે જો સમજપૂર્વક વિચારીએ તો બાળકના ભાવિ જીવનને ઘણું જ નુકસાન પહોંચે છે.

આધુનિક ડેજવણી પામેલાંઓ પોતાના બાળકોનો ઉછેરવાનો આધાર શા માટે બીજા ઉપર રાખે છે? શું પોતાની ફેશન અને પોઝીશનને ધકકો પહોંચે છે? કયા શુભ વિચારના આધારે પોતાના બાળકોની રક્ષાનો ભાર બીજા ઉપર લાદે છે?

બાળ સ્વભાવ દર્મેશો અનુકરણીય હોય છે. જેવું જુઓ તેવું જ નકલ કરે છે. તેને ઉછેરનારાઓએ સમજવું જોઈએ કે બાળક સમક્ષ અસખ્ય વર્તન કરવું જોઈએ નહિ.

નાનું બાળક શું સમજે, એ જાતિમાં રહેવું નહિ. અળોધવસ્થામાં પણ સંસ્કાર પડ્યા વિના રહેતા નથી.

દરેક માતાઓનું એ કર્તવ્ય છે કે બાળકને પોતાના હાથે જ રનાત કરાવે. સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરાવે, અને બીજાં કોઈ દરદાઈ પીડાતાં બાળકોથી દુર રાખે, અને મંદપ્રાપ્ય વાતાવરણમાં જવા દે નહિ.

બાળકની લાલચીમાં શુદ્ધલેશનો અમર બીન જરૂરી વાતો કરે નહિ.

બાળકને સુવાનું બીજાનું, વસ્ત્રો, ખાવા પીવાના વામણ અને સ્પર્શના વીગેરે બીજા વસ્તુઓ સ્વચ્છ રાખવી જોઈએ. જેથી તે બીજાની કળા જેવું પુષ્ટ અને વધતી જતી હજીના સમાત દર્મેશો પ્રકૃતિવાળ રહેશે. તેને જે રંગ-રસ-સંસ્કાર આપવા પ્રેરશે.

કિમતી માર્ગ-દર્શન

બાળ ઉછેરની ખામીઓ અને નાના પ્રકાર ના રોગો પ્રત્યેની બેદરકારી બાળકોને માટે ભવિષ્યમાં હાનિકર વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરે છે. આજ કારણથી કેટલાંક બાળકો આમળઉપર નિર્ભર, કૃશકાય અને રોગી બની જાય છે. બાળકોનાં દરદો દુર કરવા માટે તાજડતોબ કુદરતી કે આવશ્યક ઇલાજો કરી દેવા જોઈએ. ખોટા વડેમોમાં ફસાઈને બાળકોનું જીવન ખરબાદ કરવું જોઈએ નહિ.

રૂઢ પરિવર્તન થવાથી કામ દરદ થાય તો આરા ચિકિત્સકનો સલાહ લેવી બની શકે ત્યાં સુધી પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિની દારમાળા ચાલુ કરશે નહિ. તીવ્ર ઔષધો આપવા નહિ. ઇન્જેક્શન થી બચવા અને તેટલું બાળકને દુર રાખવું. આહાર વિહાર, નિયમિતતા, પર્યાવરણ માટે પુરે પૂરું ધ્યાન આપવું.

બાળકોને તંદુરસ્ત, બળવાન અને દીર્ઘ-આયુષી બતાવવા હોય તો જરૂરિયાત વખતે ભારતીય જલ-વાયુમાં ઉત્પન્ન થયેલાં વનોષ-ધિઓનો ઉપયોગ કરવો. તે ભારતીય લોકો અને આમાશય (પેટ) ને વધારે અનુકૂળ બની રહેશે.

બાળકોના ખાનપાન, સ્વચ્છતા અને તંદુરસ્તી માટે પૂરેપૂરું ધ્યાન રાખો. તેમની ઇચ્છા વિરુદ્ધ જોજન આપશો નહિ, અકળાવશો નહિ, કસમથે ખોરાક આપશો નહિ, રડાવો નહિ.

ભુલકાંઓને ખીલખીલાટ દસાવો અને ખુશ રાખો. તેમ કરવાથી બાળક જરૂર તંદુરસ્ત રહેશે. તેને પછી દવાઓની ઝાઝી જરૂર રહેશે નહિ.

બાળકોને શરમાવો નહિ. તેની સાથે ખોટું બોલવું નહિ. -હાથ બતાવવો નહિ, નહિ તો ડરપોક બની જશે. ઝાડો-પેશાબ

નિયત સમયે થાય તેવી આદત પાડવી. સુવું, બેસવું, ખાવું વીગેરે ગંધાજ કાર્યોમાં નિયમિતતાની ટેવ રખાવો.

તેમના પ્રત્યે પ્રેમભર્યું વર્તન રાખવું. શાંતિ, ધીરજ, સહનશીલતા, વીરતા, સમ્યાઈ વીગેરેના સુસંકલ કેળવો.

જોજન પ્રેમપૂર્વક ખવડાવો. છતાં બિમાર પડે ત્યારે ઔષધ પણ પ્રેમપૂર્વક સમજાવી સેવન કરાવો. બળજબરી કે હાથ ના બતાવવો.

બાળકોને તંદુરસ્તીના નિયમો સમજાવો. અને તેઓજ વર્તાવ વડીલોએ પણ કરવો. ખીન જરૂરી ઔષધો કે ઉપચારોનો આશ્રય લેવો નહિ.

જીવન પ્રકૃતિ કે કુદરતી ઉપચારોને અનુકૂળ રાખવાથી બાલ સાધનોની પરંપ્રીતતા રહેશેજ નહિ.

પોતાનાં બાળકોની સંભાળનું કાર્ય પ્રત્યેક ભારતવાસીએ એ પોતાના હાથેજ કરવું જોઈએ, તોજ પોતાના સંતાનોનું અને ભારતવર્ષનું ભાવિ ઉજ્જવળ બની શકશે.

ભારતીય સન્નારીઓ, માતાઓ અને ભગિનીઓ જ્યારે આ સમજશે ત્યારેજ મહારાષ્ટ્ર પ્રતાપ, ભગતસિંહ જેવા વીર અને ગૌતમબુદ્ધ, સંત તુલસીદાસજી તથા મહાત્મા ગાંધીજી જેવા આદર્શ ભક્ત, મહાત્માજીનો જન્મ આપી શકશે.

આજના નાનાં નાના બાળકોમાંથીજ આવતી કાલના મહાન દેશનેતા અને અમંગલ મહાપુરુષો જ 'મનશે એ વીસરવું' જોઈએ નહિ.

ભગવાન ધનનંતરિ સૌનું કલ્યાણ કરો જોજ અખ્યર્થના. ર્જિત્યોમ્.

— આટલું જરૂર કરો —

* પત્રવ્યવહારમાં ટાલક નંબર જરૂર લખો.
* આપના મિત્રમંડળમાં આ પત્રનો પ્રચાર કરો.

રસસ્ય સ્થાનં હૃદયમ્

લેખક :

વૈદ્ય રણજીતરાય દેસાઈ

(આયુર્વેદના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોની સવિસ્તર અને સચુકિતક વિચારણા કરવાનો આજે સમય આવી પહોંચ્યો છે. ત્યારે એ કાર્યના પટુ એવા એક વિદ્વાન પંડિતના વિચારો રજુ કરનાં અમને આનંદ થાય છે. -ત.ત્રી.)

રસની સ્થિતિ અને ક્રિયાનું સ્થાનસમસ્ત શરીર હોવા છતાં અને શાસ્ત્રોમાં એ વસ્તુનો સ્પષ્ટ ઉલ્લેખ હોવા છતાં હૃદયને રસનું સ્થાન કહેવું છે. મન, ઝોજ, રસ, સાધક પિત્ત. કંઈ વિશેષ અને આ આ બધાનું સ્થાન હૃદય કહેવામાં આવેલું છે. અને ચિકિત્સાની દૃષ્ટિએ આ વાતનું મહત્વ વાળું જ છે. ઉલ્લિખિત કારણે અથવા દીર્ઘ રોગો (અહણી સંતત જ્વરાદિક)થી હૃદય દુર્બલ થાય ત્યારે મન પણ દુર્બળ થઈ જાય છે અને અનેક મિથ્યા વિચારોથી આકાન્ત થાય છે. આથી ચિકિત્સામાં હૃદયને જળા આપવા માટે પ્રવાહ આદિની યોજના કરવામાં આવે છે. અને સંતર્પણ કરાવવામાં આવે છે એથી બીજી બાજુ મનનો-મનોવિકારોનો-પ્રાદુર્ભાવ હૃદય પર થાય છે. હૃદય દુર્બલ અને ક્ષીણ થવાથી રસધાતુ પણ ક્ષીણ થાય છે. એટલું જ નહિ પણ હૃદય ક્ષીણ થવાથી-એની મંદતાને લઈ સર્વ શરીરમાં-રસ રકતનું વિક્ષેપણ પણ મંદ થાય છે. અને આ જન્ને કારણોથી ધાતુઓનું પોષણ જેમ થવું જોઈએ તેમ નથી થવું. આવી સ્થિતિમાં મનની ચિકિત્સા કરવાથી હૃદય અને રસ તથા પરિણામે શેષ ધાતુઓ પ્રકૃત થઈ જાય છે. ઝોજના ક્ષયનો પણ પ્રભાવ હૃદય પર પડે છે. આજ વાત સાધક પિત્ત તથા કંઈએના વિષયમાં છે.

સ્વાસ્થ્ય અને અસ્વાસ્થ્યના વિષયમાં પરસ્પરાશ્રિત થવાથી હૃદયને રસાદિનું સ્થાન કહેવું છે. સ્થાનનો અન્ય અર્થ પણ આણ છે. ભાષાશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ સ્થાન શબ્દની ધાતુ-સ્થા (પડા) તથા અંગ્રેજી સ્ટે એકજ છે. સ્ટે પરથી સ્ટેશન બને છે. સ્ટેશનનો અર્થ જ્યાંથી

ગાડી, વિમાન વગેરે ચાલી પોતાના ક્ષેત્રમાં સંચરણ કરી પુનઃ ચાલી આરંભ કરી ત્યાંજ પાછા આવે. સંસ્કૃતમાં પણ સ્થાનનો એજ અર્થ છે, રસનું સ્થાન હૃદય છે એનો અર્થ રસધાતુ કરીને આખા શરીરમાં પહોંચીધારણ પોષણાદિકનો આત્મકર્મ કરનાં પુનઃ સંચરણ માટે હૃદયમાં આવી પહોંચે છે.

દોષોના પણ એક એક વિશેષ સ્થાન બતાવેલ છે તેમાં પણ તે તે દોષની વૃદ્ધિથી તે તે અવયવના સવિશેષ પીડનનો અર્થ તો ગૃહીત છે સાથે સાથે એ પણ અર્થ છે કે પ્રત્યેક દોષ કહેલા એક એક સ્થાને ઉત્પન્ન અને સંગ્રિત થઈ ત્યાંથી પ્રસૂત થઈ ધીર શરીરાવયવોમાં સ્થિત પોતાના જેવા દોષોની પુષ્ટિ અને અન્ય કાર્ય કરી પુનઃ ફરવું શરૂ કરી, કરી જવા માટે તે સ્થાન પર આવી જાય છે. તે સિવાય દોષોના વિષયમાં એક એક સ્થાન કહેવા માટે પણ તાત્પર્ય છે. અને તે એ કે આયુર્વેદ સંશોધન પ્રધાન ચિકિત્સા છે, અને આ ચિકિત્સામાં દોષોનો સંગ્રહ એક એક સ્થાન વિશેષથી છે. દોષોએ પ્રસૂત થઈ અવગ્ન વિશેષમાં સ્થાન સંગ્રહ કરી, ત્યાં અડો જમાવી રોગોત્પત્તિ કરી હોય તો લંઘન સ્નેહન સ્વેદનાદિકથી તેને પોતાના કોષ ગત સ્થાનમાં જેમકે વાયુને પક્વાશયમ લાવવામાં આવે છે. પછી એક એક વિશેષ સંશોધનના ઉપાયથી એનું શરીરમાંથી નિર્દરણ કરવામાં-બહાર કાઢવામાં આવે છે જેમકે અસ્તિથી વાયુને ગુદ્ધારથી બહાર કાઢવામાં આવે છે.

વિદ્યાર્થીઓને પ્રારંભથી આયુર્વેદના આવ તથા અન્ય મૂળ સિદ્ધાંતોના સ્વરૂપ સમજાવવું જોઈ છે.

સૌતિક મ્

લેખક :

શ્રી પ્રભુભાઈ ભક્ત આયુર્વેદાચાર્ય, કાવ્યતીર્થ.
(સંકલિત પ્રસૂતિ તંત્ર) પ્રેક્ષિસર ઓ. ના. આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય, સુરત.
(અધ્યાય ૩ : પ્રાકૃત ગર્ભાવસ્થા-આયુ)

લક્ષણો : આક્ષેપક એ સગર્ભાવસ્થાના સર્વ ઉપદ્રવોમાં સૌથી વધુ ભયાનક છે. ખેંચ આવવી તથા મૂર્છા (Coma) આ બે તેના ખાસ લક્ષણો છે.

આ રોગથી પિડિત રોગીયોના બે વિભાગ કરી શકાય છે. એક કે જેઓને સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન જ રોગ વગેરે (Albuminuria) (આલ્બ્યુમીન્યુરીઆ) હોય અને બીજા પ્રકાર જેમાં પ્રસવ પહેલાં થોડા સમયે અથવા પ્રસવ દરમ્યાન કે પ્રસવ પછી ખેંચ (Fits) થયા માટે આને શીધોલ્દવ (Fulminating) કહે છે અને વધુ ધાતક હોય છે. રોગી કદાચ ત્રી-એકસેન્સીયાના લક્ષણો જેમકે શિરઃચક્ષ દષ્ટિ વિભ્રમ-આમાશયચલ-હર્દ-પાદશોથ આદિના ફરિયાદ કરે છે. આક્ષેપક અપરમારના જેવો (Epileptic from type of fits) હોય છે. પ્રથમ મુખના સ્નાયુઓનું સંકોચન તથા હાથ પગના સ્નાયુઓનું સંકોચન તથા વિકાસ થાય છે. હાથપગ હાલે છે. ત્યારબાદ શરીરના બધા સ્નાયુઓનો સંકોચ થાય છે અને શરીર ધનુષાકાર થઈ જાય છે. આને ટોનિક્સલેજ (Tonic stage) કહે છે. આ સ્થિતિમાં રોગી પોતાની જાતને કચડી નાખે છે મુખસ્વાવ થઈ જાય છે. આ સ્થિતિ ફક્ત ૧૦ મિનિટ રહે છે. આ સ્થિતિ બાદ (Clonic movements) શરૂ થાય છે. આમાં આખા શરીરના સ્નાયુઓ સંકોચાઈ શરીરને હલમચાવી મુકે છે. આમ ત્રણ ચાર મિનિટ ચાલે છે. આનાથી અંશે રોગીને મુર્છા કે ઉન્માદ પણ થાય છે આ સ્થિતિમાં રોગીને ગહોંમાથી શીણ આવવા માટે છે. કેટલીકવાર રોગી આક્ષેપકના બે વેગો વચ્ચે મુર્છામાં જ રહે છે. આ રોગથી પિડિત રોગીનો ચહેરો વિશિષ્ટ હોય છે. ક્વાવ ગાયબુક્ત અને મહાશ્વાસ આના ખાસ લક્ષણો છે.

આક્ષેપની સંખ્યા : (Number of Fits) રોગના બતાવણ અનુસાર આતીવત્તો ઓછી સંખ્યા રહે છે. સામાન્યતઃ સામાન્ય રોગીને પણ બે થી ત્રણ આક્ષેપ તો આવે જ છે. સૌથી વધુ ભયંકર દરદીઓમાં ૧૦૦ કે તેથી પણ વધુ આક્ષેપો આવે છે. મુર્છાના પ્રાગ્વ્યમાં પણ ભિન્નતા હોય છે સામાન્ય રીતે મુર્છા વધુ પ્રજ્ઞ હોય તો રોગીને માટે વધુ જોખમ રહેલું છે. આખરના રોગીઓમાં તો જ્વર ૧૦૨ થી ૧૦૩ ડીગ્રી સુધી હોય છે તથા મુત્ર વિસર્જન પણ અલ્પ તથા મૂત્રમાં આલ્બ્યુમીનનું પ્રમાણ ઘણું વધારે જણ હોય છે.

વ્યવસ્થેદક નિદાન : જો રોગી પ્રથમવાર જ મૂર્છાવસ્થામાં જોવામાં આવે અને કોઈ રીતે એનો પૂર્વવૃત્તાન્ત મળી શકે એમ ન હોય તો નિદાનમાં ઘણી મુશ્કેલી પડે છે. આવા રોગીઓમાં રક્તદાખની નોંધ રાખવી હિતકારક છે. મૂત્રનિષ્કાશન ચંત્રદારા મુત્ર કાઢી તેની પરીક્ષા કરવી જો રક્તદાખ તથા મુત્ર પરીક્ષામાં કંઈ વિશેષતા માલમ ન પડે તો જાણવું કે જો રોગી અપમાર (Epilepsy) અથવા હિસ્ટીરીયા (Hysteria) નો છે. જો મુર્છા મધુપ્રમેદને કારણે હોય (Diabetic coma) તો મુત્ર પરીક્ષાથી તેનું નિદાન સરળતાથી થાય છે. યુગ્મીયા (Uraemia) અને એક્લેમ્પ્સીયા આ બેમાં જ મુશ્કેલી પડે છે. જો રોગીની સ્થિતિ આસન્ન પ્રસવાની હોય અને તેના સંબંધીઓ પાસેથી તેના રોગનો પૂર્વ વૃત્તાન્ત મળતો હોય તો જાણવું કે રોગી એક્લેમ્પ્સીયાનો છે. તેનું સાચું નિદાન તો રક્તની યુરીઆ પ્રતિશત આંકની પરીક્ષાથી જ થાય છે. જો રોગી યુરીમીયાથી મુર્છિત હોય તો રક્તમાં યુરીયાનું પ્રમાણ ૨૦૦ મી. ગ્રા. જેટલું હોય છે આથી વિપરીત જો રોગી એક્લેમ્પ્સીયાનો હોય તો રક્તમાં યુરીયાનું પ્રમાણ ૪૦ મિ. ગ્રા. થી પણ ઓછું હોય છે.

ગર્ભાપતાનકથી થતી માતાને અસર : આ રોગના હુમલા બાદ લાંબો સમય સુધી મુત્રમાં આલ્બ્યુમીન જાય છે, કેટલીકવાર વૃકકમાં હંમેશને માટે વિકૃતિ રહી જાય છે. કેટલીકવાર સ્ત્રીઓમાં ગર્ભાપતાનક બીજા પ્રસવમાં પણ ઉદ્ભવે છે.

ગર્ભરોગો : ગર્ભસ્ત્રાવ-પાત-ઉપવિષ્ટક-નાગોદર-લીનગર્ભ-વિયોનિ ગર્ભ (શય્યા બાહ્યગર્ભ) અને મૃતગર્ભનું વિસ્તૃતવર્ણન બીજા અધ્યાયમાં વિકૃત ગર્ભાવકાન્તિનો પ્રકરણમાં આવી ગયું છે.

કાલાતીત સ્થાયિગર્ભ : પ્રસવકાળનું વર્ણનમાં સુશ્રુતાચાર્ય કહ્યું છે કે ૯-૧૦-૧૧-૧૨ માં કોઈએક માસમાં ગર્ભનો સ્વાભાવિક પ્રસવ થાય છે. ત્યાર બાદ જો ગર્ભ ઉદરમાં રહે તો પ્રસવ વિકારી થાય છે. કારણ કે ગર્ભાશયમાં અધિક સમય સુધી રહેવાથી તેનો આકાર અને ભાર (વજન) વધે છે. એટલા માટે તેને બહાર નીકળવામાં અધિક સમય લાગે છે તથા કષ્ટ થાય છે. આ પ્રકારનો કષ્ટપ્રસવ માતા ગર્ભ બંનેને માટે વિકાર અવશ્ય કરનાર હોય છે.

અધિક સમય સુધી રહેવાવાળા ગર્ભમાં વિશેષતઃ મોટા ખાંડીયામાં ધાન્ય નાખી કુટાવવું અથવા વિષમ વાહન યા આસન પર બેસવું. આ ઉપાયો ગર્ભાશયમાં સંકાય પેદા કરવાને માટે છે.

ગર્ભિણી રોગસંકર :

સગર્ભાવસ્થા અને ઉપદંશ (પ્રયમેહ ગોનોરિયા) આ એક સંસર્ગજન્ય રોગ છે. એક વ્યક્તિથી બીજી વ્યક્તિમાં સંક્રમણ કરે છે. આના બે પ્રકારના રોગીયો હોય છે. (૧) સગર્ભાવસ્થા પ્રાપ્ત થયા પહેલાં પ્રયમેહ થયો હોય અથવા મૈથુન કર્મ દરમિયાન થયો હોય. (૨) સગર્ભાવસ્થા પ્રાપ્ત થયા બાદ પ્રયમેહ થયો હોય. પહેલા પ્રકારના દરદીઓમાં ગર્ભ-પાતનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. બીજા પ્રકારના રોગીયો પ્રસુતિતંત્રીની દૃષ્ટિએ વધુ અગત્યના છે. આમાં એક તો રોગનું સંક્રમણ ગર્ભાવરણ (અપરા)ની વિદ્યમાનતાને કારણે ગર્ભાશય ત્રીવાથી વધુ આગળ જઈ શકતું નથી. આ રોગનું ખાસ લક્ષણ એ છે કે ગર્ભાશય ત્રીવાના રોગગ્રસ્ત ભાગમાંથી પ્રયયુક્ત સ્ત્રાવ થાય છે તથા સગર્ભાવસ્થાને કારણે યોનિમાર્ગ તથા જનનાવયવોમાં અધિક રૂધિરનું અભિસરણ થતું હોવાથી યોનિમાર્ગથી અધિક માત્રામાં સ્ત્રાવ થાય છે.

મુત્રપ્રસેકનો પ્રણુશોથ અને આર્યોલીન ગ્રંથાનો પ્રણુશોથ સગર્ભા તથા અગર્ભા અવસ્થામાં સમાન પ્રમાણમાં થાય છે. અધિક સ્ત્રાવને કારણે બાહ્ય જનનાવયવો પર સૌમ્ય અર્બુદ ઉદભવે છે. પ્રયમેહનું નિદાન સગર્ભાવસ્થામાં ચોક્કસ રીતે થવું એ ઘણું અગત્યનું છે. ગર્ભાવરણ દરમિયાન ગર્ભની આંખો પ્રયમેહના જંતુઓના સંસર્ગમાં આવવાથી પ્રયમેહ જન્ય નેત્રાભિષ્યન્દ થાય છે. સ્ત્રી બાળકનાં જનનાવયવોમાં પ્રયમેહના સંક્રમણનો સંભવ રહે છે. માતાને લાગેવળગે છે ત્યાં સુધી પ્રસુતિ બાદ શીઘ્ર પ્રયમેહજન્ય ગર્ભાશયનો પાક થવાનો સંભવ હોય છે. પ્રયમેહના જંતુઓ આગળ સંક્રમણ કરે તો બીજવાહિનીઓનો શોથ ઉત્પન્ન થાય છે. પ્રસવ બાદ બે અઠવાડિયા પછી આ બંને છે. કેટલીકવાર ઉદરાવરણનો સામાન્ય પ્રણુશોથ પણ થાય છે.

આરોગ્ય, વૈદ્યક અને આયુર્વેદનું માસિક

સાંસ્કૃતિક ચિંતન

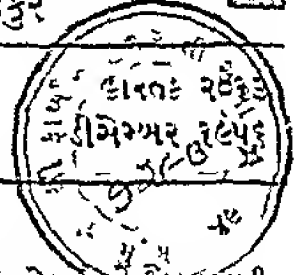
સંપાદક: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠંકરુર

વર્ષ ૩૩

આયુ કામ્યમાનેત ધર્માર્થમુક્તાપનમ્

અંક ૧૨

આયુર્વેદોપદેશો વિષેય પરમાદર ॥



વૈદ્યનું પ્રમુખત્વ-પ્રાધાન્ય

પ્રાચીનોએ ચિકિત્સાના ચાર ચરણ (પાદ) કહ્યા છે તેમાંથી એક વૈદ્યને કહ્યું છે. વૈદ્યને પોતાની જવાબદારી સમજવાનો ઉપદેશ કરેલ છે પ્રત્યેક ચરણના ચાર ચાર ગુણ (કલા) કહેવા છે ચરક અને સુશ્રુત પ્રત્યેકના ચરણ અને તેના ગુણોનો અહીં ઉલ્લેખ કરેલ છે.

“વૈદ્ય, ઔષધદ્રવ્ય, પરિચારક અને મેગી એ ચિકિત્સાના ચાર ચરણો છે એ ગુણવાન (આગળ ઉપર, કહેલા પોતાના ગુણ ચતુષ્ટયથી સુકત) હોય તો રોગીની શાંતિના કાળચર્ય અને છે.

ધાતુઓમાં વૈષમ્ય (ક્ષય-વૃદ્ધિ)નું નામ રોગ યા વિકાર છે. (તેથી વિપરિત ધાતુઓના) સામ્ય પ્રકૃતિ અથવા આરોગ્ય કહેવાય છે આરોગ્યની સુખ અને વિકારની દુઃખ સજ્ઞા છે ધાતુઓના વિકાર (વૈષમ્ય)માં પ્રસન્ન (સામ્યકારક હોવાથી ઉપયોગી) બિપક્ષ આદિ ચાર (ચરણો)ની ધાતુઓના સામ્ય હોવા માટે જે પ્રવૃત્તિ (ક્રિયા) થાય છે તે ચિકિત્સા કહેવાય છે.

શાસ્ત્રજ્ઞાનની નિર્મળતા, પુનઃ પુનઃ કર્મ (ઔષધ નિર્માણ તથા નિમ્ન ચિકિત્સાઉપ ક્રિયા) નું દર્શન કરવું, દક્ષતા અને પવિત્રતા એ વૈદ્યોમાં ચાર ગુણ હોવા ઘટે છે

બહુતા (સખ્યા અને પ્રમાણ પ્રભૂત હોવું), જે વ્યાધિનો પ્રતીકાર કરેલો છે તેમાં (એના નિવારણમાં) યોગ્ય હોવું, (રોગીની રૂચિ, રોગ આદિને નજરમાં રાખી દ્રવ્યોની) અનેક પ્રકારની કલ્પના, તથા સંપત્તિ (કૃમિ, જલ આદિથી શક્તિનો હાસ ન થવો) આ ચાર દ્રવ્યોના ગુણ છે.

ઉપચાર (આહાર દ્રવ્યોનું નિર્માણ, સવાહનચર્ચા, ખીંતરો પગેરે બનાવવાનું કર્મ) ની અભિજ્ઞતા, દક્ષતા, ભાર્તા (સેવ્ય રોગી) પ્રતિ અનુરાગ અને પવિત્રતા એ પરિચારક (નર્સ આદિ)ના મુખ્ય ગુણ છે.

અભિ (વૈદ્યની કહેલી વાતો અને પોતાના જનકાળના અનુભવોનું અમરણ), નિર્દેશાનુસાર કાર્ય કરવાનો સ્વભાવ, અભીરુતા (નિર્ભયતા, સ્થિતિ ગંભીર થઈ જાય તેવામાં પણ ગભરાવું નહીં), તથા મેગોના વિષયમાં જાણવા યોગ્ય વાતો બતાડવીએ ચાર રોગીના ગુણો છે.

આ રીતે ૧૬ ગુણવાળા ૪ પાદ (ચરણ) ચિકિત્સામાં કહેવા છે તેમાં ઔષધનો જ્ઞાતા, પરિચારકનો આદેશ કરતો રોગીને યોગ્યના બતાડનાર વૈદ્યનું પ્રમુખ છે.

જેણે કુસ્મકાર વિના માટી, દડ, ચક્ર, સુત્રઆદિ (માધન) ગુણ (સાધ્ય)ને નિષ્પન્ન નથી કરેતા તેમ વૈદ્ય વગર ત્રણ શેષ પાદ પણ ચિકિત્સા માટે સાધ્ય નથી થતા.

ત્રણેય પાદ સમાન હોવા છતાં (વિત્તવૈદ્ય દ્વારા ચિકિત્સિત) ઉપાયની પ્રતીક્ષા કરનાર ઉપાયશ્રિત-અતિ દારુણ રોગો પણ ગર્ધવનગર-ઇન્દ્રજીવની માફક નષ્ટ થાય (માનીથી ચિકિત્સા થતા) અને સામાન્ય આદરણ્ય રોગો શીઘ્રતાથી વધે (અત્યંત ચિકિત્સકથી ચિકિત્સા થતા) તેમાં પરિણામ વચ્ચેનો તફાવત જ્ઞાતી અને અજ્ઞાતી વૈદ્યને કારણે જ હોય છે. (ક્રમિક દ્રવ્ય-પરિચારક અને મેગી આ ત્રણે પાદ તો સમાન હોય છે)

વૈદ્ય રણજીતરાય દેસાઈ

આ રોગ્ય સિન્ધુ

સંપાદક: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

પ્રકાશન: આ માસિક દર માસની પહેલી તારીખે પ્રગટ થાય છે. જન્યુઆરીથી આ પત્રનું વર્ષ શરૂ થાય છે. અને ડિસેમ્બરમાં પૂરું થાય છે અંકો સ્ટોકમાં હોય ત્યાં સુધી પ્રથમ અંકથી જ ગ્રાહક કરવામાં આવે છે

લવાજમ: આ પત્રનું હિંદમાં વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૪ છે. પરદેશમાં શિલિંગ ૮ છે. છુટક નકલ ૧ના આના ૮ છે. રૂ. ૪ મનીઓર્ડરથી અગાઉથી મોકલવાં વધુ હિતકર છે. વી. પી. થી મગાવનારને આના નવ વધુ પડશે,

મુંબઈ, અમદાવાદ, સુરત અને સુરેન્દ્રનગરના સ્થાનિક ગ્રાહકોએ લવાજમ નીચેના સ્થળોએ ભરવું: સિન્ધુ આયુર્વેદિક ફાર્મસી, ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ. ગાંધી રોડ, અમદાવાદ. લીમડા ચોક, સુરત. મૂળીનો ઉતારો, સુરેન્દ્રનગર.

ભેટપુસ્તક: આ પત્રના ગ્રાહક થનારને દર વર્ષે એક ઉત્તમ વૈદ્યક પુસ્તક ભેટ તરીકે આપવામાં આવે છે આ વર્ષે ભેટ પુસ્તક તરીકે “આયુર્વેદીય વ્યાધિ વિજ્ઞાન” ભાગ ૪ આપવામાં આવ્યું છે.

વ્યવસ્થા: અંક વિશે તથા લવાજમ મોકલવા વિશે તમામ પત્રવ્યવહાર, વ્યવસ્થાપક “આરોગ્ય સિન્ધુ” સિન્ધુ આયુર્વેદિક ફાર્મસી, ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ એ શિરનામે કરવો

અંકો વ્યવસ્થાપકની ફેનરેખ હેઠળ પોસ્ટ રવામાં આવે છે. છતાંયે એક ગેરવહેલે ન્યે તો ગ્રાહકે સ્થાનિક પોસ્ટ ઓફિસમાં નપાસ કરવી. એકો સિલકમાં હશે ત્યાં સુધી, બીજાવાર આપવામાં આવશે, પણ ગેરવહેલે થતાંજ આ રીતે કરીથી એક મેળવી શકશે, તે પણ તા. ૧૫મી સુધી ફરિયાદ મળતાં તેના પર ધ્યાન આપશે

શિરનામામાં ફેરવદલ હશે તો માસની ૨૫ મી સુધીમાં જાણાવ્યું હશે તોજ ફેરવદલ થઈ શકશે. અન્યથા જુને શિરનામે જ અંક જશે

પત્રવ્યવહારમાં ગ્રાહક નંબર લખવો ખાસ જરૂરી છે.

સંપાદન: આયુર્વેદ અને આરોગ્યને લગતા ઉચ્ચ વૈદ્યકીય દષ્ટિએ લખાયેલા લેખોને આ પત્રમાં સ્થાન મળે છે. લેખ મળ્યા બાદ તેના સ્વીકાર કે અસ્વીકારનો ઉત્તર એક માસ બાદ આપવામાં આવે છે. અસ્વીકૃત લેખ સાથે જરૂરી રિટેમ્પસ બીડયા હોય તો તે લેખ પરત મોકલવામાં આવે છે. સ્વીકૃત લેખ સમય અને સ્થળ પ્રમાણે ગ્રોગ્ય પદ્ધતિએ પ્રગટ કરવામાં આવે છે.

સંપાદક સાથે અગાઉથી સમય નક્કી કરી મુલાકાત લઈ શકાય છે.

વૈદ્યો, વૈદ્યકીય વિદ્યાર્થીઓ, ડૉક્ટરો અને આયુર્વેદ ના અભ્યાસીઓને આયુર્વેદ અને આરોગ્યને અનુલક્ષી લખાયેલાં લેખો મોકલવા નિમંત્રણ આપવામાં આવે છે

સંપાદકનું શિરનામું આ પ્રમાણે કરવું: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર સંપાદક:

આરોગ્યસિન્ધુ ૩૭૫, કાલબાદેવી, મુંબઈ, ૨

પુસ્તક પરિચય: વિરતૃત સાહિત્યાવલોકન માટે પુસ્તકો પ્રકાશકે મોકલવાં જરૂરી છે. એક આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલયમાં રહે છે અને એક પ્રત એ વિષયના નિષ્ણાતને અવલોકન માટે મોકલવામાં આવે છે. નિષ્પક્ષપાતપણે તમામ અવલોકનો કરવામાં આવે છે.

જાહેરાત: આ પત્રનો ફેલાવો મુવૈદ્યોમાં અને જનતામાં સારો હોઈ એમાં કરેલ જાહેરાતે ટુરત જ જવાબ આપે છે. જાહેરાતનો ભાવ એક ઈંચના રૂ. ૨ છે. ૦૧ પાનુ એક વખતના રૂ. ૧૦, ૦૨ પાનુ રૂ. ૨૦ અને આખું પાનુ રૂ. ૩૬ ભાવ છે. પરંતુ બાર માસનો કોન્ટ્રેક્ટ કરવાથી સારૂ કમિશન મળે છે. એ વિષયમાં જણાસુએ પત્રવ્યવહાર કરવો.

પત્રનુંકદ: પત્ર રોયલ આઠ પેજમાં પ્રગટ થાય છે. આખા વર્ષમાં બધું મળી ૩૫૦ પૃષ્ઠનું વાંચન આપવામાં આવે છે. પ્રત્યેક અંકમાં આશરે ૨૮ પૃષ્ઠ થાય છે. અને ભેટપુસ્તક ૧૦૦ થી ૧૨૫ પૃષ્ઠનું દર વર્ષે આપવામાં આવે છે. કુલે ૫૦૦ પૃષ્ઠનું વાંચન રૂ. ચારમાં આપવામાં આવે છે.

આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલય: ૩૭૫, કાલબાદેવી, મુંબઈ, ૨

॥ श्री धन्वन्तरये नम ॥
આરોગ્ય, વૈદ્ય અને
આયુર્વેદનું માસિક

સ્થાપના. ૧૯૨૧

(માત્ર વૈદ્ય વર્ગ માટે)

આ રો ગ્ય સિ ન્ધુ

સ્થાપક તત્ત્વી
અ. વૈદ્ય ઓ. કે. ઠક્કર

સંપાદક

ચન્દ્રશેખર ઠક્કર

વર્ષ ૩૩ અંક ૧૨

ડીસેમ્બર ૧૯૫૬

કારતક સં. ૨૦૧૩

વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૪

હિંદુસ્થાન બહાર શાંકી ૮

દર વર્ષે બેટ પુસ્તક

આપવામાં આવે છે.

— અગત્યનું નિવેદન —

(ગ્રાહકો ધ્યાન દઇ વાંચો)

આ સાથે યન્યુઆરીથી ડિસેમ્બર સુધીના ૧૨ અંકો પૂર્ણ થાય છે. એટલે ‘આરોગ્યસિન્ધુ’ એ ૧૨ અંકોમાં ૫૦૮ ૩૫૦ નું વાચન આપ્યું છે ઉપરાંત બેટ પુસ્તક ‘આયુર્વેદીય વ્યાધિ વિગ્નાન’ ભાગ ૪ થા માં ૫૦૬ ૧૪૮ મૂલ્ય રૂ. ગ્રાહકોને વિના મૂલ્યે અપાયું છે માત્ર ચાર રૂ. ૨ ના લવાજમમાં વાચકોને સરવાળે ફેટલો લાભ છે તે જાતે જ વાચકો નક્કી કરી દેશે

આગામી વર્ષમાં પણ રોગનિવાનના અગત્યના વિષયનું સવાસોથી વધુ પાનાનું દળદાર રૂ. ૩ ની કિંમતનું બેટ પુસ્તક ગ્રાહકોને વિના મૂલ્યે અપાશે. આ બેટ પુસ્તક ૭૫૫૪ રૂબરૂ છે. અને બે એક માસમા પ્રગટ થવાની ધારણા છે.

સૌરાષ્ટ્રના સુપ્રસિદ્ધ શ્રી જટુભાઈ વૈદ્ય ગોટાદવાળાની માહિતી પ્રદ લેખમાળા નિયમિત પ્રગટ થઈ છે ઉપરાંત વૈદ્ય પ્રજુભાઈ ભક્તની “પ્રસૂતિ તંત્ર” પર લેખમાળા નિયમિત પ્રગટ થઈ છે.

કાગળોના ભાવ વધતાજ જાય છે હથી સામા હ આના રતલવાળા રફ કાગળ અત્યારે લગભગ અગીયાર આને રતલ મળે છે. હતા અમોએ ૫૦૬ સંખ્યા ઘટાડી નથી.

તે ઉપરાંત ફેબ્રુઆરિ ૧૯૫૭ નો અંક અનુભૂત પ્રયોગિક તરીકે બહાર પડશે. તેમા ગુજરાત અને મહારાષ્ટ્રના સુવૈદ્યો પોતાના ખાસ પ્રયોગો આપવાના છે આ અંકની છુટક પ્રત ૧-૦-૦ વેચાશે. જ્યારે ગ્રાહકોને વિના મૂલ્યે મળશે

અમારા માનનીય ગ્રાહકોને વિનંતી છે કે તેઓ તવા વર્ષનું લવાજમ મ. ઓર્ડર દ્વારા ૪ રૂ. મોકલી આપે. જેમનું લવાજમ નહીં આવે રોખને વી. પી. કરવામાં આવશે વી. પી. થી મોકલતા લગભગ બાર આના ખર્ચ વધુ આવે છે. ઉત્તમ માર્ગ તો લવાજમ મની ઓર્ડરથી મોકલી આપવાનો છે.

દરેક ગ્રાહક બધુંને વિનંતી છે કે પોતાના મિત્રમહોન માથી ૧-૧ ગ્રાહક વધારી આપે તો અત્યારે જે સ્વરૂપમાં પત્ર પ્રગટ થાય છે તે કરતાં તેને વધુ સુદર સ્વરૂપે રજુ કરી શકાય. માટે પ્રત્યેક ગ્રાહકબધુ વધુ નહિ તો છેવટે અકેક ગ્રાહક પણ વધારી આપશે, એવા સહકારની આશા અમે ગ્રાહકો પાસેથી રાખીએ છીએ

જે બધુંએ ગ્રાહક ન રહેવું હોય તે કૃપા કરી પત્ર દ્વારા સુચના આપે, અન્યથા અમને વી. પી. નો ખર્ચ તૂટશે

વ્યવસ્થાપક : ‘આરોગ્યસિન્ધુ’

સંપાદકીય

મુખ્ય રાજ્યના નવા પ્રધાન મંડળની જાહેરાત થઈ છે. આપણા વડા પ્રધાન ના. મોરારજી દેસાઈની જગ્યાએ શ્રી યશવંતરાવ ચૌહાણ આવ્યા છે. અને શ્રી મોરારજી દેસાઈ દિલ્હીમાં કેન્દ્ર પ્રધાનમંડળમાં ભારે ઉદ્યોગના પ્રધાન તરીકે ગયા છે. શ્રી મોરારજીભાઈના પ્રધાનપદ હેઠળ આયુર્વેદ માટે મુખ્ય સરકારે એક યા ખીજી રીતે ઘણો ઉત્કર્ષ થાય તેવી સગવડો કરી આપી છે. તદુપરાંત શ્રી મોરારજી ભાઈએ વૈદ્યોમાં રસ લઈ હમેશાં તેમને સાંભળ્યા છે. આપણા ભુતપૂર્વ આરોગ્ય મંત્રી શ્રી શાંતિલાલ શાહની નીતિ આયુર્વેદ પ્રત્યે ઉદાસીન-તટસ્થ હતી. જ્યારે શ્રી મોરારજી દેસાઈએ આયુર્વેદને ટેકા આપ્યો હતો. અમોએ એમના જે જે પ્રવચનો વૈદ્યોની સલામાં સાંભળ્યા છે તે પરથી એમની આયુર્વેદ પ્રત્યેની મમતા પારખી શક્યા હતા અને વારંવાર 'આરોગ્યસિન્ધુ'માં તેમને અભિનંદનો પણ આપ્યા હતા. આજે આવી મહાન વ્યક્તિ વધુ મોટા હોદ્દા પર જાય છે એ આપણા માટે ગૌરવ અને આનંદની વાત નવા પ્રધાનમંડળમાં આરોગ્ય પ્રધાનના દ ઉપર શ્રી કન્નમવર આવ્યા છે. તેઓ મધ્ય પ્રદેશમાંથી લેવાયા છે. અમોએ આધાર ભૂતવર્તુલોમાંથી એમ જોણું છે કે આયુર્વેદ માટે તેઓ સારા ખૂણો ધરાવે છે એટલું નહીં પરંતુ વાસ્તવમાં તેઓ લાગણી શીલ પુરૂષ છે. મુખ્ય સરકારની ભુતકાલીન આયુર્વેદોત્તેજક નીતિને તેઓ વધુ વિકસાવશે એવી આશા વૈદ્યો સહજરૂપમા રાખે છે. મુખ્યમાં પં. શિવશર્મા જેવા અજ્ઞેડ અને અજ્ઞેય પ્રચારકો વિદ્યમાન હોઈ તેઓ એમનો સંપર્ક સાધી વર્તમાન પ્રવૃત્તિઓથી તેમને માહિતગાર કરી અને ચોકકસ પણે ચાલુ રહેલ ઉત્કર્ષને આગળ વધારશે. મુખ્યમાં એક લગ્ય

આયુર્વેદિક ઇસ્પીતાલની જરૂર છે અને વહેલી તકે આ કાર્ય થાય તે જરૂરી છે. શુદ્ધાયુર્વેદનો કોર્સ ચાલુ છે તેના વિદ્યાર્થીઓને જળવાન બનાવવા જરૂરી છે. અને એ ઉપરાંત ચાલતી આયુર્વેદ સંશોધન યોડના હાથ વધુ મજબુત કરવાનું આવશ્યક છે. આ પ્રવૃત્તિઓને કશો બાધ નહીં આવે એટલી ખાત્રી તો સૌને થઈ છે. તે ઉપરાંત યુનિવર્સિટી દ્વારા આયુર્વેદને માન્યતા મળે તે પણ આવશ્યક છે, આ બધા લગીરથ કાર્યો તો સામે પડ્યા છે તે માટે વૈદ્ય સમાજ એકત્ર બની વાડા બંધી મીટાવી આગળ આવે તે જરૂરી છે. નવી મુખ્ય સરકાર આયુર્વેદના વિરોધમાં નથી જ એ બાબત સ્પષ્ટ છે. ત્યારે વૈદ્ય વર્ગે આ ઉત્ક્રાંતિ કાળમાં આયુર્વેદનો ઝંડો ફરકાવવા કટિબદ્ધ બનવું ઘટે છે.

* પુના યુનિવર્સિટી તરફથી આયુર્વેદ વિદ્યાલયમાં બી. એ. એમ. એસ. કોર્સ, ઇન્ટર સાયન્સ પછી ઠાવર્ષના ડીગ્રી કોર્સની પ્રથમ પરીક્ષાનું પરિણામ બહાર પડી ગયું છે. તેમાં ૫૪ માંથી માત્ર ૮ વિદ્યાર્થી ઉત્તીર્ણ થયા છે. આયુર્વેદના અભ્યાસનું ધોરણ સાવ નબળું હોય ત્યારે કડક પરિણામ માટે જરા પણ દીલગીરી વ્યક્ત કર્યા સિવાય તેને વધાવવું ઘટે. અન્યથા એમ. બી. બી. એસ. માં પ્રવેશ ન મળતાં અહીં આવેલા વિદ્યાર્થીઓ માત્ર અર્વાચીન વિષયોમાં રસ લેશે અને આયુર્વેદીય વિષયો પ્રત્યે સાવ બેદરકાર રહેશે.

* અહમદનગર ખાતે મહારાષ્ટ્ર પ્રાંતીય વૈદ્ય મંડળનું સંમેલન બહુજ સફળતાથી પાર ઉતર્યું છે. તેમાં જલોદર વગેરે વિષય પર વંચાયેલા ચિકિત્સાના નિબંધો બહુજ પ્રશંસા પામ્યા છે. હવે પછીના અમારા અંકોમાં ત્યાં બહોર થયેલા ચિકિત્સાનુભવો ક્રમવાર અપાતાં રહેશે. ગુજરાતમાં લરાતા વૈદ્ય સંમેલનો, આનો યોગ લેશે? સંમેલનમાં વિદ્વાન વૈદ્યો

એકત્ર થઈ અનુભવોની આપ લે કરે, શાસ્ત્ર સમ્માણ પરિષદ યોગ્ય તો સમ્મેલનની સાર્થકતા કહેવાય

* 'હિંદુસ્તાન ટાઇમ્સના જાણીતા પ્રમાણે "સ્વાસ્થ્ય મનાલયમાં સ્વાસ્થ્ય નિયોજન વિભાગના ઇન્ચાર્જ ડૉ. સુશિવા ગોરેએ દિલ્હીમાં જાહેર કર્યું છે કે દ્વિતીય પચ-વર્ષીય યોજનામાં જનતાનું ધ્યાન પરિવાર નિયોજન તરફ દોરવા માટે તન મન અને ધનથી તૈયાર રહેશે સરકાર આ દિશામાં ખર્ચ માટે રૂ. ૪ કરોડ ૭૯ લાખ રૂ. નક્કી કર્યા છે દેશના ૫૦૦૦૦ વ્યક્તિ પાછળ ૧ ડોક્ટર આ માટે રહેશે.'

'ભિષગભારતી'ના મતાક્રમાં જાણીતા પ્રમાણે અમેરિકાના વાટુમન ફાઉન્ડેશને હિંદમાં સાવ સહેનાઈથી ઉપયોગમાં લેવાય બધી વાતે નિદોષ હોય એવું આદર્શ સતતિનિરોધક સાધન (કોન્ટ્રાસેપ્ટીવ) ૩ વર્ષમાં શોધી કાઢનારને એક ઇનામ આપવાનું જાહેર કર્યું છે. આ માટે મુખ્યના ડૉ. ખાનોલકર અને ફાઉન્ડેશનના ડૉ. જે વી લાટના પ્રમુખપણા નીચે નવ જણાની કમિટી નામી છે આ કમિટી આના ઔષધોની બરાબર ચકાસણી કરી કાને ઇનામ આપવું તે નક્કી કરશે લખનોની સેટલ ફૂગ રિસર્ચ ઇન્સ્ટિટ્યુટ, ઈડિયન કાઉન્સિલ ઓફ મેડિકલ રિસર્ચ અને કનકતા બેક્ટેરીઓલોજીકલ ઇન્સ્ટિટ્યુટ આ ત્રણ સરચાએ પણ આ જાનનું ઔષધ ગાંધવા તમામ શક્ય મહેનત કરી રહેલ છે કુટુંબ આયોજન માટે હિંદમાં મોટી લઈ શકાય તેવા સાધનની જરૂરત સૌને લાગે છે સતતિ નિરોધક કૃત્રિમ સાધનો આ દેશના લોકો પસંદ કરતા નથી એટલે મુખ્યદારા લઈ શકાય, અને ગર્ભ નિરોધ થાય એવા ઔષધ માટે આ ઇનામ છે. કેટલા રૂપિયાનું ઇનામ છે તે જાહેર નથી થયું પણ અમેરિકાનું ઇનામ એટલે લાખોનું હશે જ

સતતિ નિયમનનો પ્રશ્ન ઘણા વિવાદાસ્પદ અને નાણુક છે એમાં પરસ્પર વિરોધી મતવ્યો પણ મળશે દરેક દેશના માનવીના નીતિ રીતિ આર્થિક સંપન્નતા અને અનેક જાનતોનો અભ્યાસ એમાં જરૂરી બનશે. ભારતવર્ષ જેવા દેશ માટે આયોજન ઘણું જ આવશ્યક છે અને તરો અને સમોષકો આ દિશામાં ધ્યાન આપે, એ જરૂરી છે આયુર્વેદીય પ્રથમા કેટલાક મર્ભ નિરોધક ઉપાયો દર્શાવવામાં આવ્યા છે રિસર્ચ ઇન્સ્ટિટ્યુટનું આ તરફ ધ્યાન જવું ધટે છે

ડૉ. કવિરાજ આશાનંદજી પચરતન એમ. બી., બી એસ આયુર્વેદાચાર્ય, જમનગર ખાતે આયુર્વેદિક કોયેજમાં ઉપાચાર્ય પદે જોડાયા છે તેવા વર્તમાન જાણના મળ્યા છે તેમની આ નિમણૂક બદન અભિનંદન પાઠવતા 'આરોગ્યસિન્ધુ' હર્ષ અનુભવે છે

નિખિલ ભારતવર્ષીય આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ સને ૧૯૫૭ ની પરીક્ષાઓ

આ પરીક્ષાનો પ્રારંભ ૨૫ માર્ચ ૧૯૫૭ થી થશે પરીક્ષાની શી પ્રતિ ખડ આયુર્વેદાચાર્ય (મસ્કૃત) વૈદ્યાચાર્ય (હીદી)માં રૂ. ૧૫, આયુર્વેદ વિશારદ તથા વૈદ વિશારદ રૂપિયા ૧૦, અને આયુર્વેદ ભિષક રૂ. ૭ છે વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષા શી ઉપરાત રૂ. ૨ રેજીસ્ટ્રેશન શી આપવાની હોય છે વિદ્યાપીઠના કાર્યાલયમાં ૧૫ મી ડિસેબર ૫૬ સુધી શુદ્ધ મળી જવું જોઈએ ત્યારબાદ ૩૧ મી ડિસેમ્બર સુધી ૧ રૂ. અને ૧૫ જાનેવારી ૧૯૫૭ સુધી ૨ રૂ. વિલંબ શી વધુ લઈ શી સીકારાશે આ જાણતમા વધુ પત્રવ્યવહાર નિમ્ન શિરનામે જિજ્ઞાસુએ કવો કેન્દ્રો, અભ્યાસક્રમ આંતિની વગેરેની માહિતી પણ ત્યાંથી મળાવી લેવી મત્રી નિ લા આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ કાર્યાલય, મહાલક્ષ્મી માર્કેટ, ચાંદની ચોક, દિલ્હી. ૬

અનુભૂત પ્રયોગો

નપુંસકત્વહરયોગ :

શુ. વિષતિંદુક (કુચલા) રતી ૧
શુ. વિજયા (લાંગ) રતી ૩
નારસિંહ ચૂર્ણ માસા ૧૧૧

આ ત્રણેયને મેળવી એક સવારે અને એક રાત્રે, એક ચમચી મધ અને એક ચમચી ઘીમાં મેળવી ચટાડી ઉપર દૂધ પાવું. જેમને ભોજનોત્તર અનુકૂળ હોય તેઓ તેમ લઈ શકે છે. એક ચમચી મધ અને ઘી બન્ને લેતાં મધ ઘી કરતાં વધુ લારે હોઈ સમભાગ નહીં થાય. આ પ્રયોગ કુચલા-લાંગ-ભીલામા વાળો હોઈ વૈદ્યે પથ્યની સામાન્ય સૂચના આપવી. બહુ મરચાં, ખટાશ, અથાણા, વધુ શાકો સેવન ન કરતાં દૂધ, ઘી, બદામ આદિ પૌષ્ટિક ખોરાક લેવા આ પ્રયોગથી નસોની શિથિલતા દૂર થઈ કામેચ્છા બરોબર જાગૃત થાય છે. ૧૦ થી ૧૫ દિનમાં બહુ સારી અસર જણાવા માંડે છે. ઉપરના પ્રિસ્ક્રીપશનમાં વૈદ્ય રાણીના બલાબલ અનુસાર ફેરફાર કરી શકે છે અર્થાત્ માત્રામાં વધઘટ થઈ શકે છે. આ કામવર્ધક યોગ છે, વૈદ્યની બરોબર દેખરેખ હેઠળ અત્યંત જનનેન્દ્રિયની નબળાઈ દૂર કરી શિથિલતા મટાડી નવી પુષ્ટિ આપે છે. વાયુને લઈ થતી કળતર, કમ્મરનો દુઃખાવો, પીડીઓમાં કળતર દૂર કરે છે. સારી ભુખ લગાડે છે. પાચનક્રિયા ખાસ સુધારે છે. પિત્તપ્રકૃતિ વાળાને સમજીને આપવું, સ્હેજ ગરમ લાગે તો ખોપરું-નાળિયેર, જેવા સ્નિગ્ધ અને શીતળ પથ્ય લેવાય. આ યોગ ચિકિત્સામાં અનેક રુણો ઉપર વાપર્યો છે તે ધણોજ લાભપ્રદ નીવડ્યો છે.

વૈદ્યરાજ નારાયણ શાસ્ત્રી સોની
હર્ષદ, રોડ, સાંગલી

રાજનચૂર્ણ :

સંકેદ મુશલી તો. ૨૧
કાળી મુશલી તો. ૨૧
ગોખર મોટા તો. ૫
પલાશનો ચુંદર તો. ૫
શેકેલા ચણા (છાલ વગર) તો. ૫
સંકેદ એલચી દાણા તો. ૧૦
સાકર તો. ૧૦
સાતેય ચીન્નેનું જુદું જુદું ચૂર્ણ કરી વસ્ત્રગાળ કરી એક બાટલીમાં ભરી લ્યો.

માત્રા : ૦૧ થી ૦૧૧ તોલો

અનુપાન : ગાયનું કાચું દૂધ

ઉપયોગ : વીર્યનું પાતળાપણું, શીઘ્ર સ્ખલન, સ્વપ્નદોષ અને મૂત્રમાં ફેરફાર જણાવે હોય તો ઉત્તમ છે. વિધિ : પહેલાં ૪ દિવસ ઇસબગોલ ૩ માસા સવાર સાંજ ૪ દિન આપી પછી ૫ મે દિન ત્રીપ્ર રેચન આપી ત્યાર બાદ ૧૫ દિન સુધી આ પ્રયોગ બલ-ચર્ચ સાથે પાલન કરાવવું

દદ્દુહરવટી :

રાણ, ગંધક, મોરધુથો, મરી, પલાસ પાપડો.

આ બધાને કુટી છાણી લીંબુના રસની લાવના આપી ગાળી બનાવીને સૂકવી લ્યો. પ્રયોગ માટે લીંબુસ્વરસમાં ઘુંટી દાદર(દરાજ)ને ખજવાળી ઉપર મઠ્ઠન કરવું. ૭ દિવસમાં પૂર્ણ લાલ થાય છે. સ્થાયી લાલ માટે ૧ માસ પ્રયોગ કરવો ઘટે છે.

વૈ. ક. પં. દિનદયાલ સોની
લિપગાચાર્ય, ધન્વન્તરિ.
મલપુરા (આગ્રા)

અગત્યની સૂચના

ફેબ્રુઆરિ ૧૯૫૭ નો અમારો અંક “અનુભૂત પ્રયોગાંક” તરીકે પ્રગટ થશે. વિદ્વાન અનુભવી વૈદ્યરાજને પોતાની કૃતિ ૧૦ મી જાનેવારી ૧૯૫૭ પહેલાં મોકલી આપે.

સંપાદક : આરોગ્યસિન્ધુ

રાઈ અને સરસવ

સેખક :

જદુબાઈ વૈધ (બોટાદ)

આપણે ત્યાં રાઈ મરમ મીઠામરનું માણસ હોય તો કહેવાય છે કે 'એના મગજમાં તો રાઈ ભરી છે.' વળી રાયતું જનાવવા માટે બે રીસાગ મનુષ્ય રાઈ વાટે તો ખુબ જ ચડે છે અને તીખાસ પકડી બહુ મરસ થાય છે એમ મનાય છે.

મતલબ કે આપણા સંજગા મઆલા-ઓમાં રાઈ એ ખુબ પદાર્થ છે અને મેથી હાંમિની માફક વધારમાં મુદાની પ્રમિદ્ધ ચીજ છે. વળી એનો ઉપયોગ એ મિવાય પણ રાયતામાં અને અથાણામાં પણ થાય છે. મુળા, મોગરી, કાબીજ, ફલાવર વગેરે રાઈના સંજોગી ભાડુઓ છે.

આપણા બોજનમાં મુખ્યત્વે તો મધુરરસ પ્રધાન અને સ્નિગ્ધ પદાર્થો જ વધારે પૌષ્ટિક, બળદાયક અને નૃપ્તિકાન્ક છે. પરંતુ એના શીતલીય ગુરુ અને અભિષ્વદી-ચીકણા-ચોટી રહેવાના સ્વભાવને લીધે એની સાથે, દીપન-પાચન ઉષ્ણ અને તીક્ષ્ણ ગુણવાળા દ્રવ્યો લેવાં જ પડે છે. અને એમાં એક રાઈ એ એ અભિષ્વદી-વિરુદ્ધ અર્થાત ઉષ્ણ કરતાં એ એક ડગલું આગળ એની અતિ તીક્ષ્ણ ચીજ છે.

અભિષ્વદી પદાર્થો કફને વધારે છે. પોતાના અતિચીકણા ગુણસ્વભાવને લીધે શરીરમાં ગયા પછી દોષ, ધાતુ અને મલનું વહન કરનારા સ્રોતા એટલે જિરો અને નાડીઓમાં લોપાદને માર્ગોની અવરોધ કરે છે એથી અગ્રે ભાગે થાય છે તેમજ આળસ ઉપજે છે. આવા અભિષ્વદી પદાર્થોમાં દાખલા તરીકે દહી અને કેળા એ મુખ્ય ગણાવી શકાય. અડદ ન મેદો પણ એવા જ છે આવા પૌષ્ટિક પણ ચીકણા પદાર્થોનો આહારમાં જે ઉપયોગ થાય છે એની વિકૃતિ થતી રોકવા માટે આપણા બોજનમાં રાઈ મેગવવાની યોજના છે. રાઈનો ગુણ કફને ચીકણને અને રસવદ્ધ સ્રોતોના માર્ગોની થતી ડકાવટ દૂર કરવાનો છે.

આપણે ત્યાં રાયતાનો પ્રયોગ બહુ જ વિચારપૂર્વક યોજાયેલો છે. દહી અભિષ્વદી છે-રાઈ તીક્ષ્ણ છે. અને વળી એમાં મુખ્યત્વે કેળાં કે લીલી-દ્રાક્ષ નાંખવાનો રીવાજ છે. દહીની ચીકણ અને એના કફ કર દોષવિરોધી રાઈ અને રાઈની દાદક અસર નષ્ટ કરવા માટે પાકા કેળા અને લીલવાદાસ જેવા મધુર અને શીત પદાર્થોની મિલાવટ છે. એટલે પરસ્પરના દોષોનો છેડ ઉડી જાય છે અને એક ગ્વાલિષ્ટ તથા ગુણકારી વાની બની રહે છે.

વળી રાયતું ખુબ જ પાચક છે આપણા સમાજમાં જીનલાસપ્તમી-ગીર્ણામાતેમ-ધેર ઘેર ટાડું ખાવાનો રિવાજ છે. આવશ્ય માસ, ભરે ચોમાસું, રૂણ શરદીની, દવા બેજનામવાળી, આકાશ વાદળાઓથી ઢંકાયેલું, સૂર્યનો પ્રકાશ ધણો ઝાંખો, આવા વાતાવરણમાં સ્વભાવતઃ જઠરાગ્નિ તો મદ પડેલો જ હોય. એવે સમયે ટાદા દેજરા અને બરફીયુરમું એને ઘેર ઘેર થતું રાયતું આપણને પચાવવામાં બહુ મદદગાર બને છે અને ધણીવાર તો માદગીમાંથી પણ અચાવી લે છે.

લગભગ દરેક અથાણામાં પણ રાઈ, મેથીની માથે પડે છે, અથવા એકલી પણ નખાય છે એનાથી એટલે અથાણા રાયતા વગેરે બનાવેલા મેવનંથી આપણા શરીરમાં અભિષ્વદી વિકાસી ગુણ થવા કહે છે. રસ વાહીઓતો અને શિરાઓનું કાર્ય બરાબર ચાલ્યા કરે છે.

રાઈ કે રાઈવાળા પદાર્થોની અતિ ઉપ-યોગ પિત્તને કોપાવનાર છે. તળમરમીવાળા મનુષ્યોએ એનો વપરાશ બહુ જ અલ્પ પ્રમાણમાં કરવો ન્દેહ્ય.

રાઈ અતિ ઉષ્ણ તીક્ષ્ણ સતેજ કફ અને કરનાશક ગુણવાળી છે એનાથી જઠ-રાગ્નિ ખુબ પ્રવિન થાય છે શરીરમાં ગળ

આવતી મટે છે, ચાંદાં રૂઝાય છે. કૃમિતો નાશ થાય છે. વાયુ તથા ગુલ્મ હણાય છે—ગેટની પીડા દુર થાય છે તેમજ ખરેલ, અને યકૃત લીવર ઉપર ઉપર પણ સારી અસર થાય છે.

એના અતિ ઉપયોગથી રક્ત અને પિત્તનો પ્રકાપ તથા દાહ થાય છે. જેને છાતીમાંથી લોહી પડતું હોય એવા દર્દીએ તો એનો સહંતર ત્યાગ કરવો જોઈએ.

રાઈનો ખાવાની દવા તરીકે સ્વતંત્ર ઉપયોગ પ્રચારમાં નથી. અને હોય તો એ કેઈ વૈદ્ય-ડાક્ટરની સલાહ વિના કરવા જેવો એ પ્રયોગ છે પણ નહીં—કદાચ કેઈક વાર કવચિત જ એના ઉપયોગ ઉલટી કરાવવામાં થાય છે એવું જાણવામાં છે.

રાઈનો ઉપયોગ દવા તરીકે આંતરિક નહીં, પણ બાહ્યોપચાર તરીકે થાય છે.

ન્યારે સંધિવા, કટિગ્રહ, રાંઝણ વગેરે રોગો થાય છે ત્યારે વેદના થતી હોય ત્યાં રાઈ પાણીમાં વાટી એનું પ્લાસ્ટર લગાડવામાં આવે છે. તેમજ ન્યારે ઘણી સખ્ત ઉલટી-ઓ થઈ હોય છે. ત્યારે પણ પેટે કાળજી ઉપર રાઈનું પ્લાસ્ટર મારવાથી રાહત મળે છે પણ રાઈના લેપથી ક્રામળ ચામડી તતડી જાય છે અથવા ફેટલો ઉડી આવે છે. માટે સીધો સ્પર્શ થાય એમ ન મુકતાં લુગડાંના લેપનમાં પ્લાસ્ટર મુકવું અને થોડીવાર રાખી લઈ લીધા પછી જે લાગ લાલ થઈ ગયો હોય એટલામાં ધી ચોપડી દેવું.

કેટલાક રોગોમાં રાઈનો લુંકા નાખી જરાક ઉકાળેલા ગરમ પાણીમાં ખેસારવામાં આવે છે—જેવા કે સાંધા ઝલાંઈ જવા, સ્ત્રીઓને રજેદર્શન નહીં આવવું, તાવની ગરમી માથે ચડી જવી વગેરે વગેરે આવા દર્દોમાં અરધાથી ગોણો કલાક રાઈવાળા ગરમ પાણીનો શેક લેવો પડે છે, અને ગોઠણબુક કે કમરબુક ખેસવું પડે છે.

રાઈ ખાંબલાઈ (ખગલમાં થતું ગુમડું કે ગુમડો)ના લેપમાં નંખાય છે. એને માટે એક કહેવત પણ છે કે :

‘ગોળ, ગુગળ ને વાટી રાઈ

એને શું કરશે ખાંબલાઈ!’

અર્થાત ખાંબલાઈ ઉપર રાઈ, ગુગળ અને ગોળ વાટી એનો લેપ ખગલમાં કરવો એનાથી મટી જાય છે.

આ લેપ પાણીમાં વાટી જગ ગરમ કરીને ઉતો ઉતો સહેવાય તેવો—ચોપડવો જોઈએ.

સરસવ

આ રાઈની જ જાત છે. એના પ્રીણાંશ પડતાં જરાક રાઈથી મોટા દાણા ખજારમાં મળે છે. એનો ઉપયોગ ઔષધમાં થાય છે. એનું તેલ આપણે ત્યાં શાક વધારવામાં અને અથાણામાં વપરાય છે. હવે એનો પ્રચાર ઓછો થતો જાય છે. પહેલાં તો ગુજરાતમાં એ ખુબ વપરાતું. આપણે ત્યાં સૌરાષ્ટ્રમાં તલના તેલનો વધુ પ્રચાર હતો હવે તો ચોકખું સરસીયું તેલ મેળવવું પણ દુર્લભ થયું છે. સીંગતેલના આગિષ્કાર પછી હવે ગુજરાતમાં એજ વધારે વપરાવા લાગ્યું છે. વૈદ્યકીય દૃષ્ટિએ તલનું તેલ પ્રથમ નંબર અને બીજે નંબરે સરસીયું તેલ ગણાય છે.

સરસવની લીલી લાજનું શાક પણ ખવાય છે. હવે આવી લાજઓ મળતી જ નથી. પરંતુ પહેલાં એનો પ્રચાર હતો. સરસવના રાઈને મળતાં જ ગુણો છે. પરંતુ એના કરતાં એ ઓછા તીક્ષ્ણ છે.

વળી જંતુદ્ધન છે, એટલે આયુર્વેદે જંતુનાશક ધુમાડાના પ્રયોગમાં એને યોગ્ય છે. આપણા ઘરોમાં નજર લાગવાનો વહેમ ટાળવા માટે રાઈમીઠાને દેવતામાં નાખવાની રીત જુની છે. વિજ્ઞાને પણ હવે તો ક્લોરિનગેસ અને અશ્વવાયુ વગેરે શોધ્યાં જ છે ને? રામચંદ્ર ભગવાનના પિતામહ અજનાન-રધુરાન-

નાં પુત્ર હતા તે જ્યાર ગજડમારી ધન્દુ મતીના સ્વયંવરમાં જઈ રહ્યા હતા ત્યારે વનમાં છાવણી નાખી પડેલી સેનામાં તોફાન મચાવનાર મન્દોમત હાથિને એ સુવનજ અજકુમારે શાપમુક્ત કરી પશુપૌત્રિમાંથી ગાંધર્વપદ અથા યુ એથી એણે પ્રસન્ન થઈ અજરાયને મે મે હનાસ શીખ-યુ, જેના પડે એક પણ મનુષ્યની હત્યા કર્યા વગર પ્રતિ સ્પર્ધી રાગગોત્રનું પુદ્ધમાં હોવાની ધન્દુમતીને મેળવી આવી કવિ કાનીમાન કૃત રથુનશમાં કથા છે તો શાપિત ગાંધર્વ શી રીતે સમો હનાસ અ આપણો અથા ના અજરાય કે એવી જ કાષ વેગાનિઃ ગોધ તો નહીં હાય ?

મરમવ સાગતે પણ મટાડે છે આયુ વેદની પ્રસિદ્ધ હવા દોષદન લેપ એમાં પણ એ આવે છે દોષદન લેપ સોજો, ગુમડા વગેરેને માટે ખુબ વપરાય છે અને ગુણુ કર છે અકસીરે વેપ છે

ઉચ્ચત્ત- માગ્ય અન ગોદણુ ઝંનાઇ જવા તેમાં કણ્ઠગીના ક્ષણ અને મરસવ નેને ગૌમુત્રમાં વાગીને ચોપડવાથી કાયદો થાય છે

સરસવ અને મ્લેછીના બી મેઉન સરખે વજને લઇ ખાડી વજ્રગાગ ચુર્ચ કરી મક રીના મુત્રમાં વાડી ગોળી નાની છાંયે મુકવી એને પાણીમાં વસીને આખમાં આજ વાથી ચાઈ-ક હીરગીગીઆમાં આવવાથી મુઝ્છો વળીને જાડપણ દુર થાય છે

દાંતના રોગે મા સરસવ તથા સીધાડુણ વાગીને ઘસવાથી કાયદો થાય છે

હાથાપગામાં રાગણીના પાન અને સર સવ સાથે નાગીને ચોપડનારી મટે છે

વાતરકત-આઉટમાં સગમતે ગાણીમાં વાડી રાગીરે ચોપડવા અથવા ઘસવા

સરસવને પાણીમાં નાગી એની ઘિડો વાળી બુલવીયા ઘેરના ડીડવાના પોવાણમાં મકી બરદાડ-અથ ગમમાં ગાળી પડી બહાર કાઢી અ ચોપડવાથી ખરજતુ મટે છે

સરસવ, દેવદાર, અને ઘી ત્રણેય મેળ વીને જ્યારે આળકે ખીમાર પડે ત્યારે એના ઘોડીયા પાસે ધુમાડો કરવાથી આગકતે પણ એના ધુપ દેવાથી વાતાવરણુ શુદ્ધ થાય છે અને નિરોગીપણુ આવે છે

સરસીયુ તેલ

આમડીના રોગોમાં એ વાડ ઉપયોગી છે સ્નાન કરતા પહેલાં જેમ તલનુ તેન ચોળી શકાય એમ જ આવે તો પણ ઉપયોગ કરી શકાય સરસીવાથી ઘણાં આમડીના રોગો મટે છે અને ચળ આવતી બધાં ચાય છે દશ તાલા સગમીયામાં એક તોલા કપુર મેળવી ગોગગતા મુધી ગરમ કરી હરે ત્યારે એક શીશીમાં ભરી લેનુ એ ચોપડવાથી લુખસ અને ચળ મટે છે

આયુર્વેદની ઘણી અનાન્ટોમાં તનના તેનની પેડ જ સરસીયુ તન પણ વપરાય છે અને એવા સરકારશુદ્ધ તનો ઘણા રોગોમાં પાવામાં-ચોપડવામાં અને નાક, કાનમાં દીપા પાડવામાં પોતા મુકનામાં તથા મન્તિકર્મ એવીમાં-કુશમાં વપરાય છે

હાથીગામાં મરસીયુ તેલ પીવામાં પણ વપરાય છે

દમના રોગમાં સરસીયુ તેન અત ગોળ મેળવીને ખાવાનો પ્રયોગ છે અ સના રોગોએ સરસીયુ ખાવુ દિતકર છે

મોગતન અભિષ્ચન્નિ ઇ પચવામાં ખજ્જ ભારે છે, વળી ચીનનતુ એ તેવ એટલ વનપતિ-થી તો એથી ચે વધારે અભિષ્ચદી છે, એના કારણે તો હવ જ કમગાના રોગી એ વધારે નજરે પડે છે એ નહીં હાય ? અભિષ્ચદી પદાર્થથી લીવન પૂકત મગડ અ સ્વાભાવિક ઇ અત કમગામાં લીવર-પૂકત વિકૃતિ તો હોય જ તલનુ તેન અને સર સીયુ તેન તો તનના તેનના કરતા વધાર ઉજ્જ અને તીવ્રણ હોવાથી એવા રોગોમાં કાયદાકારક પણ છે

અથાણામાં રાઈ અને મરમીયુ તેવ નાખવાનો એટના માટે જ રીનાજ છે, કે ને એ ચોગ માત્રાથી લેવામાં આવે તો પાચમ્યત્રો-લીવર-પૂકત વગેરે કાર્યક્ષમ રહે અને બગડે નહીં છતાં ગટન બાદ રાંખવુ કે અથાણા, રાપણુ વગેરે પદાર્થોના અતિ ઉપયોગ તો પરિણામે દિતકર નથી જ અતિ મર્વન પર્જયેત' થોડુ એમ મીઠુ, એવી મ્લે વત તો (ધા મળે) છે જ (મ પૂર્ણ)

અનુભુત પ્રીસ્કીપશનો

અબ્રકાદિ યોગ રતી ૨૪
શૃંગભસ્મ રતી ૬
સીતોપલાદિ રતી ૨૪,

મેળવીને પણ પડીકાં કરવાં. સવારે મધ સાથે, જપોરે ઘૃત સાથે અને સાંજે સાથે લેવું. સુકી ખાંસી હોય તો મોઢામાં ચૂસવા બદિરાદિવટી કે ચઢીમધુવટી આપવી. કફ બહુ આવતો હોય તો લવંગાદિવટી ચૂસવા આપવી. સ્વરસાદ હોય તો ચઢીમધુવટી આપવી.

અબ્રકાદિ યોગનું વર્ણન અમારા પુસ્તક 'વૈદ્યક ચિકિત્સાસાર' માં સવિસ્તર આપવામાં આવેલ છે. તે નીચે પ્રમાણે છે.

દ્રવ્યો : અબ્રકભસ્મ તો. ૧, રસસિંદુર તો. ૧, પ્રવાલ ભસ્મ તો. ૩, ચિત્રકમૂળછાલ. ટંકણ, હળદર, કાકડાશીંગી, શુઠં, મરી, પીપર, ભોરીંગણીનું મૂળ, ભારંગી, પુષ્કર મૂળ, યવક્ષાર પ્રત્યેક તો. ૧, પંચલવણુ તો. ૫, પહેલાં કાંઠાદિનું ચૂર્ણ કરી બધાને ખર-લમાં ઘૂંટી કપડે આળી લેવું, પ્રમાણ ૬ થી ૧૨ રતી. અનુપાન : મધ. ઉપયોગ : બાળકોની ખાંસી, કફ ભરાઈ જવું, પિત્તકફ, જ્વર, તાવ અને કફજ વિકારો માટે નાના મોટાં સૌ કોઈ માટે ઉત્તમ છે.

આ અબ્રકાદિ યોગ ખાંસી માટે ખરેખર રામબાણ છે. ખાંસી જટિલ હોય તો સાથે ગદ્રામૃત રસ ૨-૨ ગોળી દિવસમાં ત્રણ વાર પૃથક્ અથવા ઉપરના મિશ્રણમાં મેળવીને આપી શકાય.

હમણાં 'ઈઓસીનો ફિલિયા' નામક રોગ વિશેષની પ્રવૃત્તિ વધી છે. અમારી દ્રષ્ટિએ આ રોગ એક કફપ્રકોપ જ છે. એમાં સૌ પ્રથમ કફપ્રકોપક આહાર વિહાર બંધ કરાવવાથી તુર્ત જ લક્ષણોમાં સુધારો થાય છે, એવા અમારા વિદ્વાન મિત્ર રણુ

પ્રત્યક્ષ જોતાં લાભ થયેલ છે. અને રોગમાં ભારંગ્યાદિ કવાથ (જે દ્રાવિદ કવાથને લગભગ મળતો જ છે) ૧ા તો. ૫ તો. ૨૦ ઉકાળી તો. ૫ રહે તેના એ સવાર-સાંજ આપવા અને સમીરપન્નગ રતી, સુ. બગ રતી ૧૥ અનુ અબ્રકાદિયે રતી ૮ એવું અકકેક પડીકું મધનાં આપાન સાથે આપવું. આ રોગમાં લગભગ ૧ થી ૨૦ દહીંઓમાં આ ચિકિત્સાથી પૂણ લાભ થયો છે. અને ૬૫ ટકાથી ૮૫ ટકા સુધીન ટકાવારી પ્રમાણ ઈઓસીનોફીલ રકતમાં હતા. છતાં પુર્ણ સ્વચ્ચતા પ્રાપ્ત થઈ છે. એક વાત ચિકિત્સાના સ્મરણમાં રહે કે વર્તમાન વિજ્ઞાનમાં પણ આ રોગ હમણા ત્રણેક દાયકાથી પ્રસિદ્ધ થયો છે. તે પહેલાં આ રોગને યક્ષમાં ગણતાં રાજયક્ષમાની જેમ આમાં પણ મંદજ્વર, ખાંસી અને વજનનો ઘટાડો (ઉત્તરરોગર દોર્બલ્ય) અને ઔષધોની ખીન અસરકારકતા સિદ્ધ થાય છે. ત્યારે આ રોગ ક્ષય જેવો લાગે છે. એમાં કુદ્કુસનાં ક્ષ-કિરણની જગિમાં ક્ષય જેવો જ ભ્રમ થાય છે. પરંતુ જ્યારે લોહીની પરીક્ષા કરવામાં આવે ત્યારે શ્વેતકણમાં ઈઓસીનોફીલ જે કુદરતી રીતે ૦ થી ૩ ટકા લોહીમાં લગભગ હોય છે તેનું પ્રમાણ વધીને ૧૦, ૧૫, ૨૦, કે તેથી ઉપર ૬૦ થી ૮૫ ટકા સુધી જોવામાં આવે છે. આયુર્વેદીય દ્રષ્ટિકોણથી તો તેમાં કફતત્વ સર્વિશેષ હોય છે. અને આ કફજન ચિકિત્સા

દાનિદર્શનગ ક્વાથથી પણ સારું થાય છે. ચરકના વખતે શું ઇઓસીનોફિલિયાના બધા જ દર્દીઓ સ્વધામ પહોંચી જતા હશે કે શું ? અને શાસ્ત્રાચારી તો સ્પષ્ટ છે કે વૈદ્યે કદી દરદના નામ ગુચવાડામાં પડવું નહિ કમકે પ્રત્યેક રોગનું નામ હોય એ રિયતિ પણ શક્ય નથી. કહેવાનો આશય એ છે કે આપણા દોષ દુષ્ટોનો પણ વિચાર પ્રથમ કરવો ઘટે છે.

ખાંસી બાળકમાં તેની ઉપેક્ષાથી સમય જતા તે ક્ષય ઉત્પન્ન કરે છે એ વાત ચિકિત્સકે સદંતર ધ્યાનમાં રાખવી ઘટે છે. એના કારણોમાં શ્વાસપ્રાણલિકામાં નાકમાં, મોમાં ધુળ રજકણો જવાથી, ઉપરિચત વેગો ગ્રસ્તવાથી, છીંકને વિશેષ રોકવાથી, પ્રાણવાયુ ઉદાનવાયુ સાથે મળી કુપિત થઈ તુટેલાં કાંચપત્ર જેવા અવાજવાળા ખાંસી ઉત્પન્ન કરે છે. સ્મરણમાં રહેવું ઘટે છે કે ઉદાનગતિ વાયુ કાસને ઉત્પન્ન કરે છે. એમાં દોષોના પ્રાગ્વ્યાનુસાર ચિકિત્સા કરવી. વાતિક કાસમાં રૂખા, ઠંડા, કષાય અર્ધ પરિમિત બોજન. આપવાસ, વધુ સ્ત્રી સેવન, વેગાવરોધ અને પરિશ્રમ કારણરૂપે જીવામાં આવે છે. એમાં હૃદય પાર્શ્વ, જાતી અને મસ્તકમાં વેદના વધુ હોય છે, ચહેરા પર દીનતા ક્ષીણતા, નબળાઈ જોરવાર ખાંસી. એચેની, ઘણી તકલીફ બાદ કફ બહાર આવવું, શુષ્ક

કફ, કફ બહાર આવ્યા બાદ ખાંસીનો વેગ ઘટવો, અને રિનગ્ધ, લવણ, ગરમ ખાનપાન દ્વારા શાંતિ અને બોજન છુટું થયે વાયુ ઉર્ધ્વગામી બનતાં વાતિક કાસ વેગવાન બનવી એ જોવાય છે. પ્રથમ રોગ પાન વડે ચિકિત્સા કરવી. ઘૂત, બમ્તિ, પેપા, દુધ, યુષ, માંસરસ આપવાં રૂઢ રવેદન આપવો, મલાવરોધ દુર કરવો. મળ શુષ્ક હોય, દરદી નબળો હોય તો દુધમાં મહાનારાયણ તેલના ૧૫ થી ૨૦ ટીપાં સાયંકાલે આપવાં કંટકાર્યવલેદ વાતિક કાસ મારે ઉત્તમ છે. ઉપરનો તેલ અને દુધનો પ્રયોગ ખાસ અનુમૂલ છે પોદાર ઇમ્પિતાસ ચિકિત્સાકાળમાં અમારા યુરુવર્ષ વૈ. રામ-શિંગમણિ દિવેદીએ અનેક તીવ્ર વાતિક કાસના રોગીઓને એ દ્વારા લાજ કરાવી આપ્યો છે. ત્યાર બાદ અમે એ પ્રયોગને અજમાવતાં બહુધા સફળતા મળી છે, પૈત્તિક કાસમાં મોઢાનો તિકત સ્વાદ, અર્ધ શ્વાસ, દાહ, મોહ, ભ્રમ, અરુચિ, પિત્ત મિશ્રિત કફ બહાર આવવો, આંખે અંધારા વગેરે લક્ષણો પ્રધાનતથા જોવામાં આવે છે. જ્યારે કફજ કાસમાં અગ્નિમાંઘ, અરુચિ, વમન પીનસ, સરીરમાં ભારેપણું, રોમાંચ, મુખ માધુર્વ, ખાંસીમાં ભેજ, ખજાઓમાં પીડા, ખાંસી વખતે વેદનાનો અભાવ યા અર્ધપતા થાય છે.

(ક્રમશઃ)

આચરણ

એકવાર ઇંગ્લેંડમાં કાર્ડિનલ બોધાન નામે એક પ્રખ્યાત પાદરી થઈ ગયા. તે નાના હતા ત્યારની આ વાત છે.

એક દિવસ તે રોજ કરતા વધારે ખાવા લાગ્યા. એમના પિતાની નજર એમના પગ પડી એમણે કાર્ડિનલને કહેવા આપતા કહ્યું : 'આમ શું તું અક્રાંતિવાની માફક ખા-ખા કરે છે! સંવત્સ રાખતાં તું ક્યારે શીખશે?' બાળક કાર્ડિનલે સહેજ રીતે જ તેમને જવાબ આપતાં કહ્યું : 'તમે પણ આપુજી, જમી રહ્યા પછી છીંકણીની કેટલી મોટી ચપટી ભરે છે!'

આ સાંભળતાં જ એમના પિતાએ પોતાના ખીસામાંથી છીંકણીની દાખડી તરત જ કાઢી અને ચૂલામાં નાખી દીધી. આ બનાવ પછી તેમણે કદી છીંકણી સુધી નથી.

આ પ્રસંગને યાદ કરીને કાર્ડિનલ કહેતા 'મારા ચારિત્ર્યને ઘડનારો આ દાખલો મારા જીવનને સંયમશીલ બનાવવામાં પ્રથમ પાયારૂપ થઈ પડ્યો છે.' ('બોધક ટીકડીઓ' માંથી)

શુક્રવહસ્રોત

આ સ્રોતનો સામાન્ય અર્થ ટેસ્ટીફ, વૃષણ અને સેમિનલ વેસિકલ્સ (શુક્રવાહીનિઓ) થાય છે, પણ, એ અર્થ અપૂર્ણ છે. આ લાગો તો શુક્રવહસ્રોતોનું મૂલ છે : એ સ્રોતના તાણાવાણા તો સમગ્ર શરીરમાં રહે છે, જેમ દહીંમાં માખણ છે, તેમ એનું મંથન થાય, નરનારી નો સંયોગ થાય, ત્યારે જ સમગ્ર શરીરમાંથી ખેંસાઇ આવીને શુક્ર શુક્રવહસ્રોતો દ્વારા બહાર આવે છે. સ્તનને પણ શુક્રનાં મૂલમાં ગણ્યાં છે જો કે ત્યાંથી શુક્રનું પ્રવર્તન થતું નથી. પરંતુ પુરૂષનાં સ્તનનો સ્પર્શ પણ કામોત્તેજક અને તેથી પરિણામે, શુક્રપ્રવર્તક છે. વંદણ અને નિતંબની ચામડી પણ સ્પર્શથી કામોત્તેજક, અને, પરિણામે, શુક્રપ્રવર્તક છે : માટે ત્યાં શુક્રવહસ્રોત છે એમ અનુમાન થાય છે.

શુક્રવહસ્રોતોના સમગ્ર શરીરમાં પ્રસારિત અદ્રશ્ય વિલાગોનું અસ્તિત્વ માનવું કે કેમ? આંબો જ પ્રશ્ન અન્ય સર્વે સ્રોતો માટે પણ કરી શકાય. શાસ્ત્રમાં બધા જ સ્રોતોના સ્થૂલ દ્રશ્ય લાગોનું વર્ણન સ્રોતોનાં મૂલ રૂપે કર્યું છે. પણ એ જ સ્રોતો શાખા, પ્રશાખા તથા પ્રતાન રૂપે શરીરમાં જે ફેલાઇ જાય એ સમજાવવા માટે સ્રોતોને, દુમપત્રસેવનીપ્રતાના; એ ઉપમા આપી છે. દા. ત. પીપળાનાં પાનની મુખ્ય સેવની રેખામાંથી અનેક શાખા પ્રશાખાઓ નીકળે છે અને આ પ્રશાખાઓ, એટલે કે પ્રતાનો, અદ્રશ્ય હોય છે, પણ, શાખાઓ અને સેવની તો જોઇ શકાય છે. એ જ પાનને એક એ દિવસો માટે પાણીમાં પલાળીને જે તડકામાં સુકવવામાં આવે તો તેની ચારીક પ્રશાખાઓ પણ જોઇ શકાય છે. આવી જ રીતે શરીરના દ્રશ્ય અને અદ્રશ્ય સ્રોતોનું સમજવું.

શુક્રવહસ્રોતોની દુષ્ટિનાં કારણો ભ. ચરક આ પ્રમાણે આપે છે : અકાલ યોનિગમનાત્ નિગ્રહાત્ અતિમૈથુનાત્ શુક્રવાહીનિ દુષ્યન્તિ શલ્લદતારામિમિઃ તથા । હવે, અકાલ સ્ત્રીગ્રંથ દરવાથી જનનેન્દ્રિયને કોઈ નુકશાન ગાલ રીતે થતું દેખાતું નથી, પણ અહર્ષ વિગેરે માનસિક કારણોથી કલૈખ્ય ઉત્પન્ન થાય છે, અને, કાળે કરીને જનનેન્દ્રિયની ચામડી વિકૃત થાય છે. શિશ્નનાં મૂળમાં રહેલી ઉપરચસંક્રાન્તિની અને શિશ્નપ્રહર્ષિણી નામની માંસપેશીઓ

લેખક :

વૈદ્ય પ્રભાશંકર ન. રાવળ (આયુર્વેદાચાર્ય)

શ્લથ અને છે, પાછળથી, તેમાં વાતનો પ્રદોષ થવાથી તે સુકાય છે અને કાર્યક્ષમ રહેતી નથી. અશ્મીરીના શસ્ત્રકર્મ દરમિયાન શુક્રવહસ્રોતો હણવાનો ભય રહે છે. અને સેવની પર શસ્ત્રાધાન થતાં, શિશ્નમૂળની માંસપેશીઓ હણતાં, કલૈખ્ય પેદા થાય છે. અર્શની શિક્તિસામાં અગ્નિકાર્ય વા ક્ષારકર્મ કરતાં પણ આવું પરીણામ આવવાનો ભય રહે છે. એટલે, આ રીતે જોતાં, શિશ્ન અને તેનો મૂળ ભાગ પણ શુક્રવહસ્રોતોમાં આવી ગય છે.

શુક્રવહસ્રોતોની દુષ્ટ લક્ષણો વિચારવાથી એ સ્રોતોનો કયા અર્થ શાસ્ત્રકારોને અભિપ્રેત છે તેની વધુ સ્પષ્ટતા થશે. એ લક્ષણો આ પ્રમાણે : શુક્રસ્ય દોષાત્ કલૈવ્યં અહર્વણમ્ રોગિ વા કલૈવં અત્પાયુઃ વિરુપં વા પ્રજાયતે । ન વા સંજાયતે ગર્ભઃ પતતિ પ્રસવત્યપિ શુક્રં હિ દુષ્ટં સાપત્યં સદારં વાયતે નરમ્ ॥

એક બીજો વિચાર પણ કરવાનો રહે છે. શુક્રવહસ્રોતોની દુષ્ટિથી કલૈખ્ય, નપુંસકતા, આદી જન્મે છે એ તો ખરોખર. આ નપુંસકતા શારીરિક વિકૃતિ ગણાય, પરંતુ, જ્યારે શુક્રવહસ્રોતો પોતે કશી જ વિકૃતિ વગરના હોય, અને, કેવળ માનસિક કારણોને પરિણામે જ નપુંસકતા ઉદભવે, ત્યારે શુક્રવહસ્રોતોના કયા લાગોમાં દુષ્ટિ છે તેમ સમજવું? આનો ઉત્તર એ છે કે દુષ્ટિ શુક્રવહસ્રોતોના માનસિક વિભાગમાં થઈ છે, શુક્રવહસ્રોતમાં ગણાતું શિશ્ન જનનેન્દ્રિય તથા કર્મેન્દ્રિય છે. એમાં સ્પર્શનું ઉત્કૃષ્ટ જ્ઞાન હોવાથી તે સ્પર્શની જ્ઞાનેન્દ્રિય પણ છે. જ્ઞાનેન્દ્રિયોનો સીધો સંબંધ મન સાથે હોય છે. આધુનિક વિજ્ઞાનાનુસાર મગજમાં રહેલું પીનીઅલ ગ્રંથી તથા વસ્કોપરરથ દ્વીનલ ગ્રંથી જાતીય આવેગ ઉપર સખળ કાબુ ધરાવે છે. જનનેન્દ્રિય વિકૃતિથી કલૈખ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. વિપક્ષે, એ જ ગ્રંથીઓના સ્ત્રાવો કામોત્તેજનામાં અને સંભોગની ક્રિયા દરમિયાન જે વિશિષ્ટ પ્રકારનો ભાગ ખરેખર ભળવાના હોય તો ક્રિયા શારીરની દ્રષ્ટિએ, એ જ ને ગ્રંથીઓ પણ શુક્રવહસ્રોતો છે. આ રીતે જોતાં, શુક્ર તથા શુક્રને પ્રવર્તાવનાર અન્ય સ્ત્રાવો માત્ર વૃષણાદિમાં જ નહિ, પરંતુ, સમગ્ર શરીરમાં રહે છે, અને સંભોગને સમયે એ સર્વે સ્ત્રાવે છે.

(આયુર્વેદ જગતમાંથી સાબાર)

સાહિત્ય સ્વીકાર

આયુર્વેદીય પદાર્થ વિજ્ઞાન: (સંસ્કૃત) લેખકો, શ્રી ચિ. ગ. કારીકર અને શ્રી શં. ગ. વર્તક પ્રકાશક : બોર્ડ ઓફ રિસર્ચ ઇન આયુર્વેદ, મુસ્તાફા બિદ્ડાગ, દિરોહશ મહેતા રોડ, મુંબઈ ૨, ૫૯૮ ૨૬૩ કાઉન ૮ પેજ મોટી સાઇઝ પાટી માનણી મૂલ ૨૨ મુદ્ર ૩૫ રૂ. ૮

આયુર્વેદમાં વિષયવાર સાક્ષ્ય પ્રાધ્યાલિકા આવ્યા જાદ તે માટે વિષયવાર પાઠ્યપ્રથો રચવાનું નક્કી કરવામાં આવતા એ કાર્ય મુંબઈ સરકારની બોર્ડ ઓફ રિસર્ચ ઇન આયુર્વેદ દ્વારા કર્યું અને તદનુસાર ઉપરોક્ત ગ્રંથ પ્રગટ કર્યો છે. ગ્રંથ અત્યંત સરળ સંસ્કૃત ભાષામાં લખાયેલ છે, અને દરેક પાના પર લખાણ આદ્યે મૂલ સંસ્કૃત વચનો આપવામાં આવ્યા છે. પુસ્તકને અતિ અગ્રેજી ભાષાતર પણ આપવામાં આવ્યું છે. દર પાટી બોર્ડ ને પુસ્તકો પ્રગટ કરશે તેમાં સંસ્કૃત ભાષામાં વિષયનો પરિચય, તેમાં નીચે મૂળ વચનો અને હિંદી ભાષાતર અપાનાર છે. એ પદ્ધતિ સર્વોત્તમ ગણાશે બોર્ડને અમારી વિનંતી છે કે દરેક પાટી જ્યારે આ પુસ્તકની બીજી આવૃત્તિ પ્રગટ થાવ ત્યારે અગ્રેજી ભાષાતર પઞ્ચાડેથી કાઢી અને હિંદીમાં ભાષાતર મુકવાની જરૂર નહીં. ન્યાય, વૈજ્ઞેયિક, સાંખ્ય અને આયુર્વેદ શાસ્ત્રાનુસાર એ સિદ્ધાંતોને અનુસરી આ ગ્રંથ લખાયેલ છે, ગ્રંથ લેખકોમાં આ વિષય માટે શ્રી શં. ગ. વર્તક જેઓ પુના આયુર્વેદ વિદ્યાલયમાં વર્ષો સુધી પદાર્થ વિજ્ઞાન અને દોષધાતુ મત વિજ્ઞાનના અધ્યાપક રહ્યા છે એટલે તેમના અનુભવના નીચે આમાં આવ્યો છે. આ ગ્રંથમાં પ્રમાણ, કાર્ય-કારણસાવ, પ્રમેય, પુરૂષ વિચાર અને અતમા પરિશિષ્ટો આપ્યા છે આમાં ગ્રંથો તરીકે અષ્ટાંગ સંગ્રહ, અષ્ટાંગ હૃદય, ચરક મહિતા, સુશ્રુત મહિતા, સારંગધર મહિતા, તર્કમંદ, કૌટિલ્ય શાસ્ત્ર, તર્ક કૌમુદી, વૈજ્ઞેયિક મત વગેરેનો આધાર લેવામાં આવ્યો છે. મૈત્રી મુખોષ અને સંગ્રહ છે. પાઠ્ય પુસ્તક કેમ તો આ પુસ્તક અગ્રેજી રહેશે આયુર્વેદશાસ્ત્રના કોડા અભ્યાસક્રમે આ પુસ્તક વમાવવાની અમે ભલામણ કરીએ છીએ.

કૌટિલ્ય શાસ્ત્ર, તર્ક કૌમુદી, વૈજ્ઞેયિક મત વગેરેનો આધાર લેવામાં આવ્યો છે. મૈત્રી મુખોષ અને સંગ્રહ છે. પાઠ્ય પુસ્તક કેમ તો આ પુસ્તક અગ્રેજી રહેશે આયુર્વેદશાસ્ત્રના કોડા અભ્યાસક્રમે આ પુસ્તક વમાવવાની અમે ભલામણ કરીએ છીએ.

કૌમારભૂત્ય : લેખક શ્રી વૈ. પ્રભુભાઈ ભક્ત પ્રકાશક પોતે, મદીધરપગ ઘોળાગેરી, મુરેત. ૫૯૮ ૪૦૦ પાટી બાધણી કાઉન મોગ પેજ સાઇઝ મુદ્ર ૩૫ ૫-૮-૦

વૈદ્ય પ્રભુભાઈ મહનજી ભક્તના નામથી 'આરોગ્યમિત્ર-પુ' ના વાગોડા અગ્રજી નથી. ગુજરાતી વૈદ્યક સાહિત્યના ગણ્ય માંડવા વેળા કોમાં તેઓના નામ પ્રસિદ્ધ છે. આથી પૂર્વે તેમણે 'સગીર રચના' નામે કૃતિ લખી પ્રગટ કરી છે આ તેમની બીજી કૃતિ છે. તેમના ત્રીજી કૃતિ 'પ્રમુતિ નવ' ઉપાંગ છે. સુરત કાલેન્ડરમાં તેઓ અધ્યાપક છે. તદુપરાંત સુરતમાં કુશળ વૈદ્ય તરીકે પ્રખ્યાત છે. એમણે ભારે જલ્દમત લઈ મરગ ગુજરાતી ભાષામાં આ પુસ્તક લખ્યું છે. જાગ જ-મથા મખૂર્ણ જાગ ઉઠેર સુધી તેમણે પ્રાચીન તેમજ આધુનિક ચાત્રના આધારે મિમાંસાત્મક શૈલીમાં ગ્રંથ લખેલ છે. ગ્રંથ શૈલેન્ના વિદ્યાર્થીઓને પાઠ્ય ગ્રંથ ગ્રંથે તો ઉપયોગી થઈ જ. પર્વે સામાન્ય ગૃહન્યોને પણ ધરમાં રાખવા લાયક છે. જાગ ગોનો ખૂન વિજ્ઞાનથી પરિચય આપ્યો છે આયુર્વેદ અને ઔષ્ધોગિક બને દૃષ્ટિ ગિદુ વેળા મમજવા છે ગિદિમા વિજ્ઞાનથી આપી છે. આ પુસ્તક પડે મુજ રાત્રી વૈદ્યક સાહિત્ય મમદ અન્ય છે એમને આ ગ્રંથ ખૂન ઉપાદેશ અન્ય છે. જાવા નિદ્ય કૃત સરળ છે. વેળાને દૃષ્ટિ અન્નિનદન અર્પણ આ ગ્રંથ અપનાવવાની ખામશામળ મો વાચકોને કરીએ છીએ.

શૌચ

૩

શૌચ કેટલી વાર થવો જોઈએ અને કેવો થવો જોઈએ તે પ્રશ્ન ઉપરથી તો નિર્ધારક જેવો લાગે છે પરંતુ તે પ્રશ્નના ઉત્તરથી સ્વાસ્થ્ય અને રોગની દશા પર સ્પષ્ટ પ્રકાશ પડે છે. આ ખ્યાલમાં વિવિધ માન્યતાઓ છે. કેટલાક એકવાર, કેટલાક બે વાર, અને બહુજ થોડા ત્રણ બતાવે છે. 'એક વાર યોગી, બે વાર ભોગી, અને ત્રણ વાર રોગી' આ કહેવતથી સત્યાંશ છે. પરંતુ એનું સત્ય સમજવા માટે તે શબ્દોમાં અર્થો જરાજર સમજી લેવા પડશે. યોગી બપોરે ભોજન કરતો હતો અને સવારમાં કેવળ એક વાર શૌચ જતો હતો. ગૃહસ્થને પણ સંધ્યા-વંદન પૂર્વ-હવનથી બપોર પહેલાં નવરાસ મળતી નહોતી. તે બપોરે અને સાંજે બે વાર ભોજન કરતો હતો અને સવારે તથા સાંજે બે વાર શૌચ જતો હતો. પોતાનું નિત્ય કર્મ ન કરનાર અને વારેવારે ખાઈ વારેવારે શૌચ જનાર રોગી મનાતો હતો. અર્થાત રોગી બે થી વધુ વાર ખાતો અને વધુ વાર શૌચ જતો. આ કહેવત સ્વાસ્થ્યની કસોટી પર અરેખરી ઉતરે છે.

કેટલીવાર શૌચ જવું જોઈએ તે આખરમાં આજના પ્રયોગ કરનારા વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે જેટલી વાર ખાવું તેટલીવાર શૌચ જવું. આ નિયમને અપવાદ ખતી કાઢ સ્વસ્થ ન રહી શકે.

મનુષ્યના શરીરમાં પાચનમાં ત્રણ મુખ્ય સ્થાન છે. જઠર. નાનું આંતરડું, અને મોટું આંતરડું. મોટા આંતરડામાં પાચનનું કામ બહુ જ ઓછું રહે છે. તેનું મુખ્ય કામ પાચન પછી જ શરૂ થાય છે અને તે છે મળતે દાઢવાનું. ભોજન પચવાનું કાર્ય આમાશયમાં લગલગ ચાર કલાકમાં પુરું થાય છે. પછી તે નાના આંતરડામાં જાય છે.

એટલો જ સમય તેને ત્યાં પણ લાગે છે. અને વધેલો મળ પિત્ત, કફ વગેરેને લઈને મોટા આંતરડામાં આવે છે. ત્યાં તેને ૭ થી દસ કલાક લાગે છે. તેથી વધુ સમય સુધી જો તે મોટા આંતરડામાં રહે-તો તેની નર-માશ ખેંચાઈ જતાં કડણ થઈ જાય છે. અનેકવાર ખાનાર અને એકવાર શૌચ જનારના મળની તપાસ કરતાં જણવા મળ્યું છે કે તે મળ પચાસ કે તેથી વધુ કલાક સુધી મોટા આંતરડામાં પડી રહે છે. તે ઘણું ખરું આંતરડાનાં જોરથી નહીં પરંતુ ઉપરથી આવનારા નવા મળના ભારથી જ બહાર નીકળે છે. નાના આંતરડામાંથી મળ નીકળે છે ત્યાં સુધી તો તેમાં કોઈ જાતની ગંધ કે સડવાના ચિન્હો પેદા થતા નથી. જેના મળમાં દુર્ગંધ હોય તેણે સમજી લેવું જોઈએ કે મોટા આંતરડામાં મળ ભરેલો છે. નવા જન્મેલા બાળક, અર્ધ-જંગલી માણસ, માણસ જેવા વાંદરા, તંદુરસ્ત બાળકો અને સ્વસ્થ માણસોના મળમાં કોઈ જાતની દુર્ગંધ નથી હોતી. બાળકો, જંગલી માણસો અને વાંદરાઓ શૌચની ઇચ્છા થતાં જ શૌચ જાય છે. તેમને શૌચ ખુલાસાથી થાય છે જેથી એ વારનો સામરો મળ બહાર નીકળી જાય છે અને મોટા આંતરડામાં એકઠો થઈ જીનો થતો નથી.

મળ કેવો હોય ?

સાધારણ રીતે એમ માનવામાં આવે છે કે મળ બંધાયેલો હોવો જોઈએ. તેમાં સાધારણ દુર્ગંધ હોય તો ખાસ વાંધો નહિ. પરંતુ ત્રણી વાર બંધાયેલો મળ કબજવાતની નિશાની પણ છે. આજના કૃત્રિમ ખાનપાન, કાર્યના સમયની ગેરવ્યવસ્થાના કારણે સ્વસ્થ સમાજમાં ઘણું ખરું સૌતે કબજવાત રહે છે તેથી લોકોના મનમાં મળ સંબંધે એ ખોટા વિચાર

ધર કરી ગયો છે કે મળ કઠણ હોવો જોઈએ. મળ હંમેશા નરમ હોવો જોઈએ અને તેમાંથી કોઈ જાતની દુર્ગંધ આવવી જોઈએ નહિ. જેવો માંસ માછલી વગેરે જલદી સડનારી વસ્તુઓ નથી ખાતા અને જેમના ભોજનમાં ફળ, શાકભાજી, અન્ન અને દુધ વગેરેનું પ્રમાણ ઠીક હોય છે તેમના મળમાં દુર્ગંધ નથી આવતી. મળ વધુ રોકાઈ રહેવાથી મોટા આંતરડાની મળ બહાર કાઢવાની શક્તિ ફીણુ થતી જાય છે. તેવું આંતરડું પાછળથી આંબોઇનું ભોગ બને છે અને તેથી કોષ્ટકોષ વાર એપેન્ડિસાઇટિસ જેવા ધાતક રોગ થઈ જાય છે.

ભોજનના સંપૂર્ણ પાચનમાં ૧૪ થી ૧૮ કલાક થાય છે તેથી તે પ્રમાણે શૌચ પણ થયા કરે છે. જગતા રહેવાથી પાચન ઝડપી થાય છે અને ઊંઘી જવાથી તેની ગતિ મંદ થઈ જાય છે.

નિયમિત શૌચ એક ટેવની વાત છે. એક જ વાર શૌચ જનારા બે ત્રણ વાર જવાની ટેવ પાડે તો પાડી શકે છે. કબજાવાતનું મુખ્ય કારણ જીભનો સ્વાદ છે. આપણે કેટલાક અનાજને ઉપરથી છડીને છોડાં વગેરે કાઢી નાંખીએ છીએ તેમાં કેટલાક દ્રવ્યો આંતરડાને સાફ કરનારાં હોય છે જે અચાનક વશ આપણે કાઢી નાંખીએ છીએ. યંત્રથી પાલીશ કરેલા ચોખા અને સફેદ મેદો બંને માંથી કેટલાક દ્રવ્યો આલ્પાં ગયા હોય છે. ધઉંનો સફેદ આટો બનાવવા જે કુશડી વગેરે કાઢી નાખવામાં આવે છે તે આજે આંતરડા માટે સાફ કરનારી વસ્તુ સાબિત થઈ છે. લોકો આ બાબત જાણતા નથી. કેટલાક માને છે કે તેથી આંતરડા છોલાય છે પણ ખોટું છે.

ધસબગોલ

આંતરડાના આમને સાફ કરવા માટે ધસબગોલ ઉપયોગી વસ્તુ છે. આંતરડાની

ખીમારીમાં ધસબગોલનો પ્રયોગ લાભકારી છે. તેનાથી વધુ થતા દસ્ત રોકાય છે, સાથે કબજાવાત પણ તેનાથી જ દુર થાય છે. જેના આંતરડામાં ચીકણાશ ઓછી થઈ ગઈ હોય તેમણે ધસબગોલનો ખાસ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. તેનો પ્રયોગ દવાની જેમ નહિ ભોજનની જેમ કરવો જોઈએ. થોડો સમય ભીંજવી રાખેલા ધસબગોલમાં મધ, ફળનો રસ કે થોડો ગોળ ભેળવવાથી સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. દિવસબરમા અધું મળી લગભગ ૧૧ તોલો જેટલું લેવું. તેને ૧૫ ગણા પાણીમાં ત્રણ કલાક ભીંજવી રાખવું જોઈએ.

ત્યારે આ પ્રમાણે ધસબગોલના પ્રયોગથી પણ આંતરડા બરાબર કામ કરવા ન લાગે તો એનિમાનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ. એનિમા રૂત્રે સુતી વખતે લેવો જોઈએ. જેથી આંતરડાં સાફ થઈ જાય છે એનિમામાં એક શેર સાધારણ ગરમ પાણી લેવું જોઈએ. હંમેશા એનિમા લેવો તે ઠીક નથી. આથી ધસબગોલની જ ટેવ પાડવી સારી છે.

બાળકોને ટેવ પાડવી

ઘણીવાર બાળકો રમવામાં શૌચ જવાનું જુલો જાય છે અને ઘણીવાર જાણી જોઈને પણ દવાની રાખે છે. ઘણા બાળકો દિવસમાં એક વાર અને કેટલાક બે ત્રણ દિવસે એક વાર જાય છે. બાળકનાં માતા-પિતા અને વાલીઓએ આનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. બાળકોને ચોક્કસ સમયે બે થી ત્રણ વાર શૌચ માટે મોકલવાં જોઈએ. જે બાળકોનાં પેટ સાફ હોય છે તે બિમાર પડતા નથી, તેમની પાચનક્રિયા સારી રહે છે. તેમને ઉંઘ પણ સારી આવે છે, તેમનો સ્વભાવ પણ આનંદી રહે છે અને તેમનું કામ પણ સાફ થાય છે. જેનું પેટ સાફ રહે છે, તેની ત્વચા સ્વચ્છ, જીભ મેલરક્તિત, આસ મુગંધિત, જૂખ તીવ્ર અને અને મન પ્રયુક્તિત રહે છે. તેને રોગ થતા નથી અને કામ કરવાનો તેનામાં અતેરો ઉત્સાહ રહે છે. (તંદુરસ્તી)

તમારા વાળને સુંદર કેવી રીતે રાખશો?

લેખક :
ભરતકુમાર દવે

વાળ કાળા હોય, ભૂરા રંગના હોય, સીધા હોય કે પછી વાંકડિયાં હોય પણ તેને સરખી રીતે રાખવાની દરેક મનુષ્યને ઇચ્છા હોય છે. એક વાત ચોક્કસ છે કે સ્ત્રીઓમાં ખુશી કરતાં વાળની માવજત કરવાની ચીવટ વધારે હોય છે. વાળોની યનાવટ ઘણી જ આંટી છુટીવાળી હોય છે. કેટલીક અંત્યજાતી આપણને પ્રાકૃતિક રીતે પ્રાપ્ત થાય છે. આ પ્રાકૃતિક તેલનું કાર્ય વાળોને મુલાયમ અને ચીકણા રાખવા, તુટવાથી તેમની રક્ષા કરવી અને તેની સુંદરતા વધારવાનું છે. આ તેલ વાળોને પાણી ચૂસતા અટકાવે છે, અને હવા વગેરે ભીનાશથી બચાવે છે. આ (તેલ) વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યોને જડ સુધી જતાં અટકાવે છે.

તમારા વાળ સ્વસ્થ રહે તે માટે માલીસ અત્યંત ઉપયોગી છે. તેલ તો બધા લગાવી જાણે છે પણ સરખી રીતે માલીસ કરતાં નથી. તમારા વાળોને ખુદ્દા હવામાં છુટા મુકી દઈ આંગળીઓથી (હથેળીથી નહિ) ધીરે ધીરે માથામાં શુદ્ધ કોપરેલ કે ધુપેલ તેલથી ગોળાકારમાં આંગળીઓને ફેરવી માથાની આગળના ભાગથી શરૂઆત કરી તેને પાછળ સુધી લઈ જાઓ. આ કાર્યમાં તમે બીજાની પણ મદદ લઈ શકો છો, એવું જરૂરનું નથી કે માથામાં તેલ નાખીને જ માલીસ કરવું પણ આંગળીઓના ટેરવાને તેલમાં બોળીને પણ માલીસ કરી શકાય છે. ત્યારબાદ વાળોમાં આંગળી નાખી ખસા તરફ લઈ જાઓ. આ ક્રિયાથી માથામાં દોહી-સંચાલન થશે અને વાળોને શક્તિ પ્રાપ્ત થશે. વાળ વધારવા માટે માલીસથી વધારે લાભદાયક ઉપાય કોઈ નથી. દરરોજ પાંચ મિનિટ પણ માલીસ કરવાથી તમને આશ્ચર્યજનક લાભ થશે. પણ આ તો થઈ સ્વસ્થ વાળો માટે વાત. પણ જોગાના વાળ કમજોર હોય તેમણે દરરોજ ૨૦ મિનિટ માલીસ કરવું આવશ્યક છે.

દાંતિયાનો ઉપયોગ તો લગભગ બધી જ સ્ત્રીઓ કરતી હશે પણ ધ્રુવનો ઉપયોગ દરેક ઘણી જ થોડી સ્ત્રીઓ કરતી માત્રુમ પડે છે. ઘણી સ્ત્રીઓ તો તેને (ધ્રુવને) કેવળ ફેશનની વસ્તુ જ ગણે છે, પણ દાંતિયાનું કામ છે વાળોને જુદા જુદા કરવાનું જ્યારે ધ્રુવ માથાના મુળ સુધી જઈ શકે છે અને ધુળના કણ વગેરેની સફાઈ કરી શકે છે.

દાંતિયા અને ધ્રુવની સફાઈ ખુબ જરૂરી છે. કોઈ જુના દુધ-ધ્રુવ લઈને તમે દાંતિયાના દાંતાઓ પર ફેરવો. તેનો બધો મેલ તરત જ નીકળી જશે. પછીથી તેને સાબુથી અને પાણીથી ધોઈ નાખો જેથી ચીકણ દુર થશે. ખરાબ દાંતિયો તમારા વાળને ખરાબ કરશે.

વાળોને બે ભાગમાં વહેંચી નાખો. દમ્બેશાં નીચેથી સરખા કરતાં કરતાં જડ સુધી જાઓ પણ વાસ્તવમાં સ્ત્રીઓ આથી ઉલટું કરે છે. આ રીતથી તમારા વાળ સહેલાઈથી છુટા પડશે અને ઓછા તુટશે. દિવસ દરમિયાન બે વખત વાળ જોળવા જરૂરી છે. વાળ જોળી લીધા પછી ધ્રુવ ફેરવી દો. પછી જુઓ વાળોની ચમક ! દાંતિયો ઠેક સુધી પહોંચે તેનો ખ્યાલ રાખજો.

વાળને સ્વસ્થ રાખવા માટે સૂર્યનાં કિરણોને મુળ સુધી પહોંચવા દો. તેનાથી વાળોનાં સૌંદર્યમાં ચમક તેમ જ રંગમાં ઘટ્ટા આવશે ? જે બીજા કોઈ પ્રયોગથી નહિ આવી શકે.

વાળોને માટે હવા પણ ખુબ જરૂરી છે. ખુદ્દા વાળોનાં મુળ સુધી હવાને પહોંચાડો. હવાના અભાવથી પરસેવાના કારણે વાળોમાં એક વિશેષ પ્રકારની ગંધ પેદા થાય છે, જે સહન કરી શકાય તેવી ન હોવાની સાથે સાથે અત્યંત હાનિકારક પણ હોય છે. વાળ જોળવા પહેલાં બે-ચાર મિનિટ ખુદ્દા રાખો. અહવા-ડિયામાં એકવાર અવશ્ય વાળને ધોવો, અને

ધોવા માટે ઉત્તમ સાબુનો ઉપયોગ કરવો વધારે ઇચ્છનીય છે. |

વાળોને થોડા જ બીના કરો. પછી સાબુ લગાવીને ધીરે ધીરે મસજો. વાળ બીના થવા ઉપરાંત મેલ પુલી જાય છે અને આંગળીઓથી ધસવાથી સહેલાઈથી નીકળી જશે. સાબુ લગાડ્યા બાદ વાળને બરાબર ધસીને ઘોંઠ નાખવા જોઈએ જેથી તેમાં જરા પણ સાબુ ન રહે. ઠંડીના દિવસોમાં સહેજ ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરી શકાય, પરંતુ વધુ ગરમ પાણી કદી નાખતા નહિ. વાળોની બીનાયને સ્વચ્છ દુવાલથી સારી રીતે સાફ કર્યા બાદ તેને તડકામાં સૂકવી લો. જડા ને લાંબા વાળોને સારી રીતે દુવાલ વડે સૂકવી નાખો, નહિ તો ચૂકવવામાં ધણી વાર લાગશે. બહુ બીના વાળોને કદી પણ ઓળતા નહિ.

વાળોમાં થોડે થોડે દૂર દૂર સેથાઓ કાઢી મુલાયમ કપડાંથી મૂળને સાફ કરો. વાળોની પાતળી-પાતળી લોટા કાઢી ઉપર મુજબ કરો. આથી મેલ અને ઝીકાશ કરતા તમને થોડો સમય અવસ્ય લાગશે. પરંતુ સાથે સાથે તમારી મુશ્કેલીઓ પણ દૂર થશે. થોડા જ દિવસોમાં તમારું મસ્તક કાળા ધાટા અને લાંબા વાળોથી શોભાયમાન થશે. આ બધા ઉપાયોથી વાળ લાંબા પણ મજબૂત થકશે.

ધણીવાર બાળપણની અસાવધાની પણ વાળોના કમજોરપણા માટે જવાબદાર હોય છે. માતાએ પેતાના બાળકોનાં વાળોની સારી રીતે સંભાળ લેવી જોઈએ. નિર્જીવ વાળોને કદી પણ તમારા માથામાં રાખતા નહિ. કારણ કે તેના નાશ પછી જ બીજા નવા વાળ તેનાં (જુના વાળનાં) મૂળમાંથી ઉત્પન્ન થશે. જો તમે નિર્જીવ વાળને માથામાં રહેવા દેશો તો તેના મૂળને હાનિ પહોંચશે અને નવા વાળ ઉગી નહીં શકે. વાળો ખરી જવાથી ગભરાશો નહિ. આ તથ્યને નહિ

જાણવાથી આપણી બહેનો બચને લીધે વાળ બરાબર ઓળી નથી શકતી કે નથી માથું ઘોંઠ શકતી. પરિણામ એ આવે છે કે તેમના વાળ ફરીથી તેટલા ધાટા જડા થઈ શકતા નથી માટે માથું ઓળતી વખતે જુના-નવાના વાળને બહાર નીકળવા દેવા જોઈએ. એથી મજરાતું નહિ

કુખનિયાત રહેવા દેશો નહિ. ગરમ પદાર્થો ખોરાકમાં ઓછા પ્રમાણમાં લેશો તાજી જાય નિત્યના આહારમાં અવસ્ય લેશો. શાકભાજીઓ ખોરાકમાં લેવાં જરૂરી છે જેથી તેમાંથી વિટામિન, કારો મળી રહે છે. દૂધ પીવાથી શરીર નિરોગી રહે છે. શરીરમાં ચુનાનું પ્રમાણ અચવાય તે માં દૂધ પીવું જરૂરી છે. લોહીમાં ચેતન તરતો જળવાય તે માટે ફોલે લેવાં જરૂરી છે. પાકાં કેળાં, શેરડી, લીંબુ, નારંગી, મોસંબી, કાળા દ્રાક્ષ વગેરે અવાન-નવાર આહારમાં લેવાનું ચૂકવું નહિ ખાસ અથાણા ખાવાથી લોહીમાં ઉબ્બતા વધે છે. એથી શરીર રોગી બને છે અથાણા ઓછા પ્રમાણમાં ખાવા જેથી વાળ અને આરોગ્ય સચવાશે ગંભીની કુતુર્મા લીંબુનું શરબત અથવા કાળા દ્રાક્ષનું પાણી અવસ્ય લેવું જોઈએ. ઉપરાંત પૂરના પ્રમાણમાં શુદ્ધ પાણી પીવાની ટેવ રાખો. આવા પ્રવાહી પીવાથી લોહીની ખોટી ગરમી પેશાબ વાટે બહાર નીકળે છે. વાળનું રક્ષણ કરવા માટે, વાળોને લાંબા અને તંદુરસ્ત રાખવા માટે ઉપર જે વિગતો આપવામાં આવી છે તેને તમારા જીવનમાં વણી લેશો તો વાળ લાંબા ધાટા કાળા બનશે. (તંદુરસ્તી)

કેશવર્ધક તેલ

દ્રવ્યો : ખાલી સ્વરસ ૧ રતલ, ભાંગ-રાનો રસ ૧ રતલ, ખોપરાનું તેલ ૧ રતલ, જામવંતીનો રસ ૧ રતલ કંદકદ્રવ્યો : દરડે, બહેડા, આંગળા, બાવચી. વાળો, કચૂરો, ગહુલા, નાગરમોચ. વડજટા, જટામાંસી, લેટાનો કાટ નાખી, મંદાગ્નિ પર તેલ કરી લેવું. ખરતાવાળ અટકાવવા માટે અદ્ભૂત છે. વાળ કાળા લાંબા સુંવાળા કરી મજબૂત ફંડક આપે છે. (આરોગ્યમિત્ર)

શિતળાદેવીનું વાહન ગધેડું

હિંદુઓની ધર્મકથાઓમાં દરેક દેવને તેમનું પોતાનું વાહન હોય છે. દા. ત. વિષ્ણુનું ગરુડ, મહાદેવનું નંદી, ગણેશનું ઉંદર, શક્તિનું સિંહ, વગેરે. આવી રીતે શિતળાદેવીનું વાહન ગધેડું ગણાયું છે. આ કથા કારણે, તેની સામાન્ય રીતે કોઇને ઓછી જ ગમ હોય છે, દરેક દેવના ગુણ, તેનું વાહન, તેમને પ્રિય ફળ કે ફૂલ કે ભોજન વગેરેનો પારસ્પરિક સંબંધ અને, તે દ્વારા, મનુષ્ય જીવન પર પડતી અસર વગેરે આજ્ઞલગી વિજ્ઞાનની મદદથી હિંદુઓની દૃષ્ટિએ અણ-ઉકેલાયો કામડો રહ્યો છે. આમ છતાં, દરેક હિંદુ બાળકને જાણીતા દેવતાઓનાં વાહન વગેરેની માહિતી ગળથુથીમાંથી જ મળેલી હોય છે.

કેટલાંક વર્ષ પર મુંબઈના પરા-મલાડ ખાતે ‘આદર્શ દુગ્ધાલય’માં ‘રેફ્રીજરેટર’નું મકાન બંધાતું જોયેલું. ત્યારે ‘રેફ્રીજરેટર’ ખંડની પોલી દીવાલો વચ્ચે ગધેડાની લીંદ ભરવાની છે એવું જાણેલું. આ જાણીને શિતળાદેવીનું વાહન ગધેડું કેમ-એનો કંઈક ખ્યાલ આવેલો.

ત્યારબાદ કેટલોક વખત વીતી ગયો. એક દિવસ મારા કાકાના દીકરાની વિધવા ઓરત જે સંસ્કારી અને ધાર્મિક વૃત્તિવાળી છે, તેણે મને વાતવાતમાં કહ્યું ‘મોટાભાઈ! શિતળાદેવીનું વાહન ગધેડું કેમ કહ્યું છે. તેની મને ઠીક સમજણ જોતી ગઈ છે. મારી મોટી દીકરીને કાઠે રતવા હતા. તે તેના બાળકોને પણ વારસામાં ઉતરેલો. દીકરીને ગધેડીનું મૂતર અને બાળકોને ગધેડીનું દુધ પાવાથી તે મટી ગયેલો. શિતળા એટલે બળીઆ, ઓરી અછબડા, વગેરે ગરમીના વ્યાધિ ગણાય છે. શિતળા દેવી જે રોગોની અધિષ્ઠાત્રી ગણાય છે, તેને ગધેડાનું વાહન કદપીને આપણા ધર્મશાસ્ત્રોએ કેવી દીર્ઘદૃષ્ટિ વાપરી છે!’

આ અનુભવેલા સત્યની વાત મિત્રોમાં ચર્ચાય એ સ્વાભાવિક છે, એ સાંભળીને ભર-અના મારા વયોવૃદ્ધ સંસ્કારી મિત્ર, જે આજે હયાત નથી, તેમણે કહેલું: ‘મારા એક ભાણેજને આખે શરીરે દાઝિયા બળિયા નીક-જેલા, આંખ, કાન, મોં વગેરે બધે જ બળિયા, બળિયા. આપણા લોકો આવા પ્રસંગે કોઈ ઉપચાર કરવાની વિરૂદ્ધ હોય છે, તેઓ દર-દીદીની પથારીની આસપાસ લીમડાના પાન છાંછ દઇને બળિયા બાપજીને અને શિતળા દેવીને કાલાવાલા કરે છે. અમે આ કેસમાં રોજ રાતના બશેર કે ત્રણ શેર જુવાર પાણીમાં પલાળી રાખતા અને સવારે એ પલાળેલી જુવારને, ફલિયાના ચોકમાં ખાટલો બિંછાવી તે પર પાણીથી ભીંજવેલી ચાદર નાંખીને પાથરી દેતા; પછી રસ્તામાંથી ત્રણ ચાર ગધેડાંને તે ખાવાને હાંકી લાવતા. આ રીતે ગધેડાની લાળથી ભીંજવેલી ચાદર તર-જોળ થઈ અને એ ચાદર દરદીને ઓઢાડતા. આથી અમારો એ ભાણેજ બિલકુલ બચી ગયો. તેને દાઝિયા બળિયાનું નામનિશાન રહેવા પામ્યું નહિ. નહીંતર આવા કેસોમાં ભલે જાન હાનિ ના થાય તો પણ, શરીરમાં કંઈ ખોડખાંપણ તો સામાન્યપણે રહે છે જ.’

આ વાતેનો મૌખિક પ્રચાર થતાં, વળી એક ભાઈએ પોતાનો પણ અનુભવ કહેલો. એ ભાઈ એક જાણીતા શહેરના અગ્રણી પારસી વકીલના ક્લાર્ક હતા. વકીલ પોતે અવિવા-હિત હોઈ એકલા હતા. તેઓ સુસ્ત થિઓ-સોફ્ટિસ્ટ હતા ને સતસંગના પ્રેમી હતા. એમને કોઈ સંતે કમળાના રોગનો આત્મા નુરખો બતાવેલો એટલે ઉદારચિત્ત વકીલને ત્યાં અવારનવાર કમળાના દરદીઓ આવ્યા કરતા તેમને વકીલ તરફથી દિવસમાં ત્રણ વાર પીવાની એક બે દિવસની દવા અપાતી. અને કમળો મટે એટલે જુવાર કે બાજરીના શેર

મિશ્ર આયુર્વેદિક અભ્યાસક્રમોના પરિણામો

ઓક્ટોબર ૧૯૫૬માં ફેફસી તરફથી લેવાયેલી પરીક્ષાઓના પરિણામોની એ મુજબ છે. પ્રથમ છ. એ. એફ. એમ. પરીક્ષા.

૩૧૨ માંથી ૭૧ ઉત્તીર્ણ

૪, ૬, ૮, ૧૩, ૨૨, ૨૩, ૨૮, ૨૯, ૩૪, ૩૯, ૪૫, ૪૯, ૫૦, ૫૧, ૬૫, ૭૧, ૯૩, ૧૦૪, ૧૨૬, ૧૨૭, ૧૩૨, ૧૩૫, ૧૩૮, ૧૪૭, ૧૪૮, ૧૫૭, ૧૬૨, ૧૭૧, ૧૭૩, ૧૭૩, ૧૭૬, ૧૮૧, ૧૮૨, ૧૮૩, ૧૮૪, ૧૮૫, ૧૮૬, ૧૯૦, ૧૯૧, ૧૯૨, ૧૯૩, ૧૯૪, ૧૯૫, ૧૯૬, ૧૯૭, ૧૯૮, ૧૯૯, ૨૦૨, ૨૧૦, ૨૧૨, ૨૨૧, ૨૨૪, ૨૨૭, ૨૩૪, ૨૩૮, ૨૪૬, ૨૫૧, ૨૫૪, ૨૬૭, ૨૭૨, ૨૭૬, ૨૮૧, ૨૮૪, ૨૮૯, ૨૯૯, ૩૦૧, ૩૦૮, ૩૧૧, ૩૧૫, ૩૧૮, ૩૧૯

માત્ર એ મુખના વિષયો ઉત્તીર્ણ ૭૦

૨, ૩, ૧૧, ૧૯, ૨૦, ૩૨, ૩૩, ૩૫, ૩૬, ૪૪, ૫૨, ૫૩, ૫૫, ૫૭, ૬૨, ૬૪, ૬૬, ૬૭, ૭૨, ૭૩, ૭૪, ૭૬, ૭૮, ૮૫, ૮૬, ૮૭, ૮૮, ૮૯, ૧૦૨, ૧૦૬, ૧૦૯, ૧૨૪, ૧૨૫, ૧૨૯, ૧૩૪, ૧૩૭, ૧૩૯, ૧૪૫, ૧૪૯, ૧૫૦, ૧૫૧, ૧૫૨, ૧૫૪, ૧૬૯, ૧૭૨, ૧૭૫, ૨૦૦, ૨૦૩, ૨૦૪, ૨૦૫, ૨૦૯, ૨૧૩, ૨૨૦, ૨૨૮, ૨૪૦, ૨૪૧, ૨૪૫, ૨૫૮, ૨૬૦, ૨૬૩, ૨૮૫, ૨૮૬, ૨૮૭, ૨૯૧, ૨૯૪, ૨૯૬, ૨૯૮, ૩૦૫, ૩૧૦, ૩૧૪.

દ્વિતીય છ. એફ. એ. એમ. પરીક્ષા.

૧૭૩ માંથી ૭૪ ઉત્તીર્ણ

૧, ૨, ૩, ૮, ૧૦, ૧૧, ૧૨, ૧૪, ૧૫, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯, ૨૦, ૨૧, ૨૨, ૨૩, ૨૪, ૨૬, ૨૯, ૩૩, ૩૪, ૩૯, ૪૦,

૪૩, ૪૫, ૪૯, ૫૨, ૫૩, ૫૪, ૫૫, ૫૯, ૬૧, ૬૭, ૬૯, ૭૧, ૭૪, ૮૨, ૮૩, ૮૫, ૮૬, ૮૭, ૯૦, ૯૧, ૯૩, ૯૮, ૧૦૧, ૧૦૫, ૧૦૮, ૧૧૧, ૧૧૩, ૧૧૫, ૧૧૭, ૧૧૮, ૧૨૩, ૧૨૭, ૧૩૧, ૧૩૪, ૧૩૫, ૧૩૬, ૧૩૮, ૧૩૯, ૧૪૩, ૧૪૬, ૧૪૯, ૧૫૦, ૧૫૪, ૧૫૬, ૧૬૩, ૧૬૭, ૧૬૯, ૧૭૨, ૧૭૩, ૧૭૪.

માત્ર એ મુખના વિષયોના ઉત્તીર્ણ ૨૬

૨૫, ૩૫, ૩૮, ૪૪, ૪૭, ૫૬, ૬૬, ૬૮, ૭૯, ૮૦, ૮૮, ૮૯, ૯૭, ૧૧૬, ૧૨૪, ૧૨૮, ૧૨૯, ૧૩૦, ૧૩૩, ૧૪૦, ૧૫૨, ૧૫૫, ૧૫૯, ૧૬૧, ૧૬૪, ૧૬૬.

તૃતીય છ. એફ. એ. એમ.

૨૫ માંથી ૧૬ ઉત્તીર્ણ

૨, ૫, ૬, ૭, ૮, ૧૦, ૧૨, ૧૩, ૧૪, ૧૫, ૧૬, ૨૦, ૨૨, ૨૩, ૨૪, ૨૫.

તૃતીય ડી. એ. એસ. એફ.

૪ માંથી ૩ ઉત્તીર્ણ

૨, ૩, ૪.

અતુર્થ ડી. એ. એસ. એફ.

૧૦૯ માંથી ૫૭ ઉત્તીર્ણ

૨, ૩, ૫, ૯, ૧૩, ૧૫, ૧૭, ૧૮, ૨૦, ૨૨, ૨૪, ૨૬, ૨૭, ૨૮, ૩૦, ૩૩, ૩૫, ૩૬, ૩૭, ૩૮, ૩૯, ૪૦, ૪૧, ૪૩, ૪૬, ૪૮, ૪૯, ૫૨, ૫૪, ૫૬, ૫૭, ૫૮, ૬૦, ૬૧, ૬૪, ૬૯, ૭૦, ૭૧, ૭૩, ૭૪, ૮૨, ૮૫, ૮૬, ૮૯, ૯૨, ૯૩, ૯૪, ૯૫, ૯૭, ૧૦૦, ૧૦૧, ૧૦૨, ૧૦૪, ૧૦૫, ૧૦૬, ૧૦૭, ૧૧૨.

બીજેર લોટના રોટલા કુતંગને નાખવાનું કહેવામાં આવતું. આ સિવાય કોઈની પાસે ફરી પણ શી તેઓ લેતા નહીં. બહુકે, આવેલા ફરદીનું તેઓ ઘટણું સન્માન પણ કરતા. ફરદી આવે એટલે પેલા બાઈ તેમના કલાક જેને તેઓ દીકરાના જેમ ગણતા તેને એ દવા તૈયાર કરવાનું વધીલ કહેતા. આ દવા વિગે ફરી પણ માહિતી ફરદીને આપવામાં આવતી નહીં. આ દવા તૈયાર કરવામાં કુંભારને ત્યાંથી ગધેડાનાં સાડાંનજી લીંડા આણવામાં આવતા, તેમને એક વાસણમાં આસરે પાંચેર જેટલા પાણીમાં રાતે પલાળી રાખી, સવારમાં તે પાણીને ગાળીને, તેમાં એક

અમચી સાકર નાખીને બારી આપી તે દિવસમાં ત્રણ વાર પીવાનું કહેવામાં આવતું. આ દવા એક બે દિવસ માટે અપાતી, એ બાઈનું એવું કહેવું થયેલું કે આ પ્રયોગ કમળાની બિમારી પર લાગ્યે જ નિબળ નતો. સાચે જ.

નિરૂપયોગી કશુંયે નથી, જનસ્થિત સાકર સર્વ. માનવીની દૃષ્ટિએ તુચ્છ ગણાતા પોતાના માલિકને પોતાના બરણ પોષણની ચિંતામાંથી મુક્ત બનાવી કેવળ કુશલ પર છવનાર શ્રમજીવી થઈ પ્રાણી ગધેડું પણ કેટલું બધું ઉપયોગી અને ઉપકારક છે, એ કોણ કહી કે કળી ચક્રે ? (અવગમારતી)

શિતળાદેવીનું વાહન ગધેડું

હિંદુઓની ધર્મકથાઓમાં દરેક દેવને તેમનું પોતાનું વાહન હોય છે. દા. ત. વિષ્ણુનું ગરુડ, મહાદેવનું નંદી, ગણેશનું હિંદર, શકિતનું સિંહ, વગેરે. આવી રીતે શિતળાદેવીનું વાહન ગધેડું ગણાયું છે. આ કથા કારણે, તેની સામાન્ય રીતે કોઇને ઓછી જ ગમ હોય છે, દરેક દેવના ગુણ, તેનું વાહન, તેમને પ્રિય કૃષ્ણ કે કૃલ કે ભોજન વગેરેનો પારસ્પરિક સંબંધ અને, તે દ્વારા, મનુષ્ય જીવન પર પડતી અસર વગેરે આજલગી વિજ્ઞાનની મદદથી હિંદુઓની દૃષ્ટિએ અણુ-ઉકેલાયેા કોષડો રહ્યો છે. આમ છતાં, દરેક હિંદુ જાણકને જાણીતા દેવતાઓનાં વાહન વગેરેની માહિતી ગળથુંથીમાંથી જ મળેલી હોય છે.

કેટલાંક વર્ષ પર મુંબઈના પરા-મલાડ ખાતે 'આદર્શ દુગ્ધાલય'માં 'રેફ્રીજરેટર'નું મકાન બંધાતું જોયેલું. ત્યારે 'રેફ્રીજરેટર' બંડની પોલી દીવાલો વચ્ચે ગધેડાની લીંદ ભરવાની છે એવું જાણેલું. આ જાણીને શિતળાદેવીનું વાહન ગધેડું કેમ-એનો કંઈક ખ્યાલ આવેલો.

ત્યારબાદ કેટલોક વખત વીતી ગયો. એક દિવસ મારા કાકાના દીકરાની વિધવા ઓરત જે સંસ્કારી અને ધાર્મિક વૃત્તિવાળી છે, તેણે મને વાતવાતમાં કહ્યું 'મોટાભાઈ! શિતળાદેવીનું વાહન ગધેડું કેમ કહ્યું છે. તેની મને ઠીક સમજણ એસી ગઈ છે. મારી મોટી દીકરીને ઠાંડે રતવા હતો. તે તેના જાળકેને પણ વારસામાં ઉતરેલો. દીકરીને ગધેડીનું મૂતર અને જાળકેને ગધેડીનું દુધ પાવાથી તે મટી ગયેલો. શિતળા એટલે જળાઆ, ઓરી અજબડા, વગેરે ગરમીના વ્યાધિ ગણાય છે. શિતળા દેવી જે રોગોની અધિષ્ઠાત્રી ગણાય છે, તેને ગધેડાનું વાહન કહીને આપણા ધર્મશાસ્ત્રોએ કેવી દીર્ઘદૃષ્ટિ વાપરી છે!'

આ અનુભવેલા સત્યની વાત મિત્રોમાં ચર્ચાય એ સ્વાભાવિક છે, એ સાંભળીને ભર-ચત્તા મારા વયોવૃદ્ધ સંસ્કારી મિત્ર, જે આજે હયાત નથી, તેમણે કહેલું: 'મારા એક ભાણેજને આખે શરીરે દાઝિયા જળિયા નીક-જેલા, આંખ, કાન, મોં વગેરે બધે જ જળિયા, જળિયા. આપણા લોકો આવા પ્રસંગે કોઈ ઉપચાર કરવાની વિરૂદ્ધ હોય છે, તેઓ દર-દીદીની પથારીની આસપાસ લીમડાના પાન છાંય દઈને જળિયા જાપડીને અને શિતળા દેવીને કાલાવાલા કરે છે. અમે આ કેસમાં રોજ રાતના જશેર કે ત્રણ શેર જુવાર પાણીમાં પલાળી રાખતા અને સવારે એ પલાળેલી જુવારને, ફલિયાના ચોકમાં ખાટલો બિછાવી તે પર પાણીથી ભીંજવેલી ચાદર નાંખીને પાથરી દેતા; પછી રસ્તામાંથી ત્રણ ચાર ગધેડાંને તે ખાવાને હાંકી લાવતા. આ રીતે ગધેડાની લાળથી ભીંજવેલી ચાદર તર-જોળ થઈ અને એ ચાદર દરદીને ઓઢાડતા. આથી અમારો એ ભાણેજ બિલકુલ બચી ગયો. તેને દાઝિયા જળિયાનું નામનિશાન રહેવા પામ્યું નહિ. નહીંતર આવા કેસોમાં ભલે જન હાનિ ના થાય તો પણ, શરીરમાં કંઈ ખોડખાંપણ તો સામાન્યપણે રહે છે જ.'

આ વાતનો મૌખિક પ્રચાર થતાં, વળી એક ભાઈએ પોતાનો પણ અનુભવ કહેલો. એ ભાઈ એક જાણીતા શહેરના અગ્રણી પારસી વકીલના ક્લાર્ક હતા. વકીલ પોતે અવિવા-હિત હોઈ એકલા હતા. તેઓ સુરત થિઆ-સોફિસ્ટ હતા ને સતસંગના પ્રેમી હતા. એમને કોઈ સંતે કમળાના રોગનો આગ્રાદ નુરખો જતાવેલો એટલે ઉદારચિત્ત વકીલને ત્યાં અવારનવાર કમળાના દરદીઓ આવ્યા કરતા તેમને વકીલ તરફથી દિવસમાં ત્રણ વાર પીવાની એક બે દિવસની દવા આપાતી. અને કમળો મટે એટલે જુવાર કે જાળરીના રોર

૪૨ નદિ નદિ વેલ, નદિ પત્રે નદિ કુલે,
નદિ બીજ વાવેતર, કહે કથ અતિ અમૂલ્યે,
ગુણ જગ અપરંપાર દેશ આખામાં દોડે,
દેવ દનુજ નૃપ રંક, ગણે અમૃતથી મીઠો,
છે મોંઘા ગુણ મોતી યદી, મોંઘામાં સોધો સદા,
કવિ શામળ કહે શોધી જુઓ કાષ્ઠએ નવ તણમે કદા

આપણે હંમેશાં ખોરાકમાં મીઠું ખાઈએ
છીએ. મીઠા વગરની વાનગી ફિક્કી લાગે છે.
ખારા મીઠામાં ફિક્કી વસ્તુને મીઠી બનાવ:
વાનો ગુણ હોવાથી લોકો તેને 'મીઠું' કહે છે.

મીઠા વગરની વાનગી જેમ મોળા પડે
છે તેમ દેહલાક માણસો પશુ કાર્ય કરવામાં
મોળા હોય છે જેના કામમાં કોઈ બલીવાર
આવે નદિ તેમજ જે પોતાનું સ્વમાન જાળવી
શકે નદિ, તેવો માણસ મીઠા વગરનો ગણાય.

મીઠાને આપણે લુણ, નમક અથવા નિમક
પણ કહીએ છીએ. લુણ અને નિમક ઉપરથી
નીકળેલા લુણદરામી, નિમકદલાલ, નિમકદરાગ
વગેરે શબ્દો આજુ વપરાસમાં છે.

આપણે ત્યાં મીઠાનો 'મંજરમ' કહેવામાં
આવે છે, તેનું કારણ એ છે કે આપણા
હંમેશના ખોરાકમાં મીઠું અગત્યનો ભાગ
બન્યે છે. વૃત્તન વર્ષના પ્રભાતે 'મંજરમ'ની
લદાળીનો લદાવો લેવાનો રિવાજ પ્રાચીન
સમયથી જ ચાલતો આવ્યો છે.

વૃત્તન વર્ષના પ્રભાતે મીઠું (મંજરમ)
શુકન તરીકે લેવાની લોકોની માન્યતા છે

વૃત્તન વર્ષનું પ્રભાત સર ચતા પહેલાં
લોકો મીઠું ખરીદ કરે છે. શુભ પર્વને દિવસે
મીઠું ખરીદવાનું માહાત્મ્ય થઈ મનાય છે
મુંબઈમાં તો 'દિવાળીના શુકન' બોલીને વેચવા
માટે ફેરીઆઓ પસંદિયેથી રાડો પાડતા
નીકળી પડે છે. તેમની પાસેથી લોકો એક
આનાનું પડીકું ખરીદી શુકન માની લે છે,

પણ મીઠામાં જે મીઠાસ છે તે શુકનમાં નથી.
એટલા માટે જ 'શુભ પર્વને દિવસે સખરમ
કહેવાનું' કારણ એ છે કે એ રમ વિના વિશ્વ-
વારના માનવીઓનું જીવન ચાલે નદિ. માનવ
જાતિના શરીરને પોષનાર અન્નમાં જેના
ન ચાલે તે સખરમ (મીઠું) પ્રાચીન સમ-
યથી જ વૃત્તન વર્ષના પ્રભાતે મંજરમને લોકો
ભારતવર્ષમાં શુકન તરીકે માનતા આવ્યા છે.

અસહનતા વખતમાં ચારણ લોકો 'મીઠું'
આપી મિત્રાચારી કરતા. કોઈ અમરણ્યો
માણસ આવે તો તે મિત્ર છે કે દુશ્મન,
તેની પરીક્ષા મીઠાથી થતી. મીઠું ખાવ નદિ.
તો તે માણસ દુશ્મનની ટાળીને મળીતો.
મીઠું ખાવ તે મિત્ર ગણતો. મીઠું ખાધા પછી
તે જીવને જેખમે પણ સંબંધ જાળવતો. તેમ
જ કરે તે માણસ નિમકદરામી ગણીતો.

નવપરિણીત વસ્ત્રધારે માથે, મીઠું નાખેવી
લોટી ખખડાવતાં ખખડાવતાં ફરવાનો
રિવાજ દિંદુરનિમાં આજે પણ સરોમાં અને
ગામડામાં પ્રચલિત છે.

કાષ્ઠને નજર લાગી છે, જેમ માની નજર
જાધવાના નિમિત્તે લોકો મીઠું અને રાઈના
ઉપયોગ કરે છે, નવા ધરતું વાગતું કરતી
વખતે અથવા તો જાડે રાખેલા ધરમા વાસ
કરના પહેલાં ત્યાં મીઠું અને માઈલી મૂકવાનો
રિવાજ છે.

મીઠા અંગે આપણે ત્યાં પ્રચલિત એ
માન્યતાઓ છે.

૧ મીઠું દાઢોદાઢ આપવું નદિ. તેમ
કરવાથી જરૂર ચાવ છે.

૨ મીઠું જમીન ઉપર વેરાઈ જતલ તો
થમને ધરે અખતી પાંપણથી ભેગું કરવું પડે

આ જન્મે માન્યતાઓ મીઠાનો જગડ
'અટકાવવા જ કેમ પેઝાઈ ન-દોષ કે દાઢો

દાઢ મીઠું આપવામાં, વધતું ઓછું આપવાથી બગાડ થવાનો સંભવ રહે. રકાબી કે પાત્રમાં મીઠું આપવાથી લેનાર જરૂર મુજબનું જ વેચાં વગર લઈ શકે. આમ આપણે ત્યાં પણ એક સમયે મીઠું બહુ જ કીમતી વસ્તુ ગણાતી હોવી જોઈએ.

Man is a salt-water animal.

-Milo Hastings.

માનવી એ ખારા પાણીનું પ્રાણી છે.

મિલો હેસ્ટીંગ્સ.

મીઠું : ખોરાક અને ખેતીમાં

પ્રાણીમાત્રના ખોરાકમાં મીઠું જરૂરી છે. માંસાહારી જીવો પ્રાણી મારી ખાય છે અને તેમના શરીરમાંથી મીઠું મેળવી લે છે. વનસ્પતિ આહારી પ્રાણીઓ વનસ્પતિમાંથી મીઠું મેળવી લે છે. ફેટલીક વનસ્પતિઓ ઠીક ઠીક ખારવાળા હોય છે. લુણીની લાજ, દોરના ખોરાકમાં વપરાતો લાજો તેમજ ખીજ અનેક વનસ્પતિમાં ઠીક ઠીક ખાર હોય છે. ચણાના છોડમાં પણ ખારનું પ્રમાણ વધારે હોય છે વનસ્પતિ જમીનમાંથી ખાર શોષે છે, અને તે મારફત વનસ્પતિ-આહારી પ્રાણીઓ મીઠું મેળવી લે છે. જે પ્રાણીઓને વનસ્પતિમાંથી મીઠું મળતું નથી તે નળજા રહે. મીઠાની બુખ સંતોષવા તેઓ ખારવાળા ચીજોને ચાટે છે.

માનવજાતિના શરીરને પણ મીઠાની જરૂર પડે છે. માનવીજાના શરીરનું લોહી હંમેશા ખારવાળું જ રહે છે. તેમાંથી ખારનું પ્રમાણ ઘટે તો દાઢપગના રનાણાઓમાં કળતર થવા માટે. જે લોહીમાં મીઠું ન હોય તો પાચન-ક્રિયા નળજી પડે છે.

ઉતાળાના સખત તાપમાં મુસાફરી કરનાર માણસને ઘણીવાર પાર વગરનો થાક લાગે છે. તેના શરીરમાંથી પરસેવા મારફત

ખુબ ખાર નીકળી જાય છે. તેવા સમયે મનુષ્ય ચપટી મીઠું ખાઈ ઉપર પાણી પીએ તો તેના થાક ઓછો થાય અને તાજગી અનુભવે, લઠ્ઠી ઉપર કામ કરનાર તેમજ લોહું કે ખીજ ધાતુઓ ગાળવાનું કામ કરનાર મજૂરોને ગરમીને કારણે ખુબ પરસેવો થાય છે. આવા માણસોને વધારે 'પરસેવો' વળતો હોવાથી તેમના શરીરમાંથી ખાર નીકળી જાય છે. ખુબ પરસેવો ઉતારી કામ કરવાનું હોય ત્યાં કામ કરનાર માણસોને ખોરાકમાં વધારે મીઠું લેવાની જરૂર પડે છે.

ખોરાકને લાંબા ગાળા સુધી સાચવી રાખવામાં પણ મીઠાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. અથાણામાત્રમાં મીઠાની જરૂર છે. માંસાહારી લોકો પણ માછલીને મીઠું ચડાવી સુકવી રાખે છે. માખણને બગડી જતું અટકાવવા તેમાં મીઠું પ્રમાણસર ઉમેરવામાં આવે છે.

ફેટલાક પાકને મીઠાના ખાતરની જરૂર પડે છે. ખટાકા, વટાણા વગેરેનો પાક ખારવાળા ખાતરથી વધારે ઉગે છે. વળી, વધારામાં આવે પાક કસદાર હોય છે. નાળિયેરી દરિયાના કિનારે જ ફુલેલાલે છે. જે તેને કિનારાથી દુરના પ્રદેશમાં રોપવામાં આવે તો તેને મીઠાનું ખાતર જોઈએ.

ઉદ્યોગમાં મીઠું

ઘણા વૃક્ષના લાકડાં ઈમારતી તરીકે નકામાં પડતાં. કારણ કે તેમને જંતુઓ ખાઈ જતાં અને તેથી તે લાકડાં સડી જતાં. ખીજું ઠંડીગરમીને કારણે તડ પડવાથી ચીરવાળાં થઈ જતાં. મીઠાના પાણીમાં રાખવાથી લાકડું સડતું અટકે છે અને તેને જંતુ ખાતા નથી. તડ પડવાનો ભય પણ ઓછો થાય છે. લાકડાંને સડતાં અટકાવવા માટે મીઠાનો વપરાશ ચાલુ થયો છે.

સાણના કારખાનામાં સાણને છુટો પાડવા મીઠાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. મીઠાના પાણીમાં સાણ ઝોગળતો નથી. કારિટકનું પાણી અને તેલના મિશ્રણમાંથી સાણ તૈયાર થવા બાદ તેમાં મીઠું ઉમેરવામાં આવે છે. તેથી તરની જેમ સાણ ઉપર તરી આવે છે.

મીઠાની જાણવા જોગ તવારીખ

દિંદની પાવમાલીમા મીઠાના વેરાએ અગત્યનો ભાગ બજવ્યો છે. પૂ. મહાત્માજીએ સને ૧૯૩૦ માં 'દાંડીદૂત્ય' કરી, આ કુચ મીઠાવેરાના કાયદાનો જંગ કરવા માટે હતી.

મીઠું અને આપણી વર્તમાન પરિસ્થિતિ મુખર્ષ અને ઉપનગરની બજારમા મોદીઓની દુકાને મીઠું પાલી એકના આઠ આનાના ભાવે વેચાતુ મળે છે. આ ભાવ ક્યાં સુધી અને કેટલી હદ સુધી વધશે એ કહેવું મુશ્કેલ છે. આ પ્રમાણે આપણી વર્તમાન પરિસ્થિતિ છે.

મીઠાના નામો

મીઠું (ગુજ) સામુદ્રિક દ્રોણીકવણુ વર્ણિત, ત્રિકુટ (સં) મીઠ (મ) નિમક, (દિ) સોલ્ટ, ક્રામન સોલ્ટ (અ) સોડીયમ ક્લોરાઇડસ, સોડીયુરીઅસ. (લા)

પ્રાપ્તિસ્થાન

ગુજરાતમાં ખોરાધોડામાં, વલસાડ પાસે ધરાસણમાં, મુખર્ષમાં, વડાલી વગેરેમાં સમુદ્રના પાણીમાંથી મીઠું બનાવવામાં આવે છે. ખાડાઓમા દરિયાનુ પાણી જારાઈ રહે છે, અને તે સુકાઈ જાય છે, ત્યારે જામેલું મીઠું હાથ આવે છે. ધણીયે ખાડીઓમાં સમુદ્રના પાણીની જરતી આવે છે, અને તે પાણી ખાડીઓમાં જરાઈ રહે છે, જે સુર્યના તાપથી સુકાઈ જાય છે. આવી રીતે સમુદ્રના પાણીમાંથી દહલાબંધ મીઠું કુદરતી રીતે થાય છે.

બનાવટ

૧ લવણુ બારકર ચૂર્ણ. ૨ સોમાગિત

મુખરસ.

મીઠાના ગુણો

અન્ન ઉપર રૂચિ ઉત્પન્ન કરનાર, રિનગ્ધ, અગ્નિદીપક, પાતળા દસ્ત લાવનાર, વાત-શામક અને સમશીતોષ્ણ પ્રકૃતિનું છે.

શુદ્ધિકરણ :- મીઠામાં માટીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. માટે તેને પાણીમા પીગળાવી, પાણી કરવા દઇ, પછી પાણી ધીરેથી લઇને ક્લષ્ણવાળા પાત્રમાં બાળવું. બાળવાની ક્રિયા થયા પછી, વિલાયતી મીઠા જેવું શુભ મીઠું તૈયાર થશે. આવું જ મીઠું ઔષધના કામમાં વાપરવું જોઇએ.

ઉપયોગ :- કાલેરાની અંદર મીઠાનો ઉપયોગ પ્રાચીન સમયથી કરવામાં આવે છે. થોડી માત્રામા લવણુ બારકર ચૂર્ણ આપવાથી જિલડી દખાય છે અને ઝાડામાં ફેર પડે છે.

કાલેરા જેવા દરદમાં ઝાડાજિલડી મારફત શરીરમાંથી ખુબ જ પાણી અને ખાર જતાં રહે છે. તેથી હાથપગના સ્નાયુમાં ખુબ કળતર ઊપડે છે, ડરદી વારવાર તરસની ફરિયાદ કરે છે. શરીરને ઘટવું પાણી અને ખાર પહોંચાડવા દાકતર દરદીના શરીરમાં પિચકારી મારફત મીઠાનું પાણી (Saline water) પહોંચાડે છે.

આપણી હોજરીમાંથી છુટતો પાચક રસ એ મીઠાનો તેજા છે. તે પુરતા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થઈ શકે તેટલા પુરતી શરીરને મીઠાની ગરજ રહે છે, તેથી ખોરાકમાં મીઠું હેવું જોઈએ.

સાધારણ રીતે કેટલાક ભાગની અંદરની પીડા ઉપર તેમજ કેટલીક ગાંઠ ઉપર મીઠાની ખાર ચોપડવાનો રિવાજ ચાલુ છે. અને તેથી ફાયદો થાય છે. મીઠાનાં પાણી, વડે જુના વ્રણ ધોવાથી તેનો સડો દૂર થાય છે અને રૂઝ તરતજ આવે છે.

મીઠાના પાણીના સવાર-સાંજ તેમજ જમ્યા પછી કોગળા કરવાથી દાંત સારા રહે છે, અને દાંતના ઘણા રોગોનો પ્રતિબંધ થાય છે. દાંતે ધસવા માટે મીઠું ઘણા લોકો વાપરે છે. આ એક સોંધામાં સોંધું અને છતાંય અસરકારક દાંતમંજન છે.

ગળામાં થતા કાકડાના સોજામાં મીઠાનાં ગરમ પાણીના કોગળા કરવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

છાતીમાં કફ ભરાઇ ગયો હોય તો મીઠાની પોટલી કરીને તેનાથી શેકવાથી ભરાયેલ કફનું ભેર નરમ પડે છે.

મીઠામાં અનેક ગુણો છે છતાં મીઠું વધારે ખાવું નહિ એ લક્ષમાં રાખવું. વધારે ખાવાથી ઉલટી થાય છે, જીવ ગભરાય છે, મોઢામાં પાણી છુટે છે.

મીઠાના ગુણની સામે વધારે પડતા વપરાશથી માનવીઓના શરીરને પહોંચતી હાનિકારક અસરને અટકાવવા આયુર્વેદ લાલબત્તી ધરી વિશ્વભરમાં પ્રથમ સંદેશો આપેલ છે. આ સંદેશાને કઇ કક્ષામાં મૂકી શકાય એ તો વૈદ્યકીય જગતના વિદ્વાન તખીઓ કહી શકે.

આયુર્વેદ ભારતવર્ષમાં હજારો વર્ષ પહેલાં મીઠા વિશે જે સંશોધન કરી વિશ્વમાં જેની માહિતી આપેલ છે, તેવી માહિતી આજના વિકસતા વૈજ્ઞાનિક યુગમાં મળતી નથી.
(આયુર્વેદ વિજ્ઞાન)

— આટલું જરૂર કરો —

* પત્રવ્યવહારમાં ગ્રાહક નંબર જરૂર લખો.
* આપના મિત્રમંડળમાં આ પત્રનો અચાર કરો.

ઝાડા, મરડો અને સંગ્રહણી માટે

એન્ટી ડીસેન્ડ્રોલ

એન્ટી ડીસેન્ડ્રોલ એ અનુલુપ્ત અને તાત્કાલિક રૂળ આપનાર આયુર્વેદિક બનાવટ છે. ઇન્ડ્રજવ, કડાછાલ, ખીલીગર્લ, નાગરમોચ, શૂંઠ વિગેરેના ધનસત્વ અને અહિંદ્રેન તથા પર્પટીના યોગમાંથી બનાવેલ છે. અતિસાર, મરડો અને સંગ્રહણી માટે અત્યુત્તમ છે.

અતિસાર કે જેમાં પાતળા પાણી જેવા અને વારંવાર દસ્ત થતા હોય, મરડો કે જેમાં લોહી અને પડવાળા પેટમાં ચૂંક સાથે વારંવાર થોડો થોડો ઝાડો થતો હોય તેમજ સંગ્રહણી કે જેમાં કોઇ વખત પાતળા, કઠણ, કાચા, અગર પાકા દસ્ત થવા, ખાધેલું અનાજ પાચન થયા વિના ઝાડા સાથે તીકળી જવું, દિવસ થાય પાછા બંધ રહે વળી પાછા ઝાડા થાય તેમજ કાલેરા વગેરે રોગોમાં આ દવા તુરત જ ફાયદો કરે છે.

આ બનાવટ જંતુદ્ધન, દીપન, પાચન અને આંતરડાને મજબુત કરનારી છે. સ્ત્રી, પુરૂષ, બાળક સર્વે માટે અત્યુત્તમ છે.

૨૪ ગાલી બા. ૧ નો રૂ. ૧-૦-૦, ૨૫૦ ગાલીનાં રૂ. ૮-૦-૦

ડીઝા ફાર્માસી લીમીટેડ, ડીઝા. (ઉ. ગુજરાત)

સૌતિકમ્

લેખક

શ્રી પ્રભુભાઈ ભક્ત આયુર્વેદચાર્ય, કાઝીપીઠ.

(સંકલિત પ્રમૃતિ તંત્ર) ગ્રેફિસર ઝો ના આયુર્વેદ મદાવિદ્યાલય સુગત
(અધ્યાય ૩ પ્રાકૃત ગર્ભાવસ્થા-આનુ)

મગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પૂયમેહનું નિદાન સમ્યક્તયા કરવું આવશ્યક છે અને માટે યોનિપીક્ષણવત્તની સદાયતાથી ગર્ભાશય ત્રીવામાથી નીકળના સ્ત્રાવને લઈ જરુથાસ્ત્રાન્વિત પરીક્ષણ (Bacteriological examination) કરાવવું કે જેથી ચોક્કસ નિદાન કરી તદન આર ચિકિત્સા કરી શકાય.

પૂયમેહની ચિકિત્સા સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન મુખ્યતયા પેનિસિલિનથી થાય છે મપૂર્ણ આરામ આપવો ઔષધમા સદ્દા ધ્યાપાઝોલ આપવું યોનિમાર્ગથી થતા સ્ત્રાવ માટે ૧૦ ટકા લેક્ટીક એસિડના દ્રાવણ ઉત્તરગતિ આપવી આયુર્વેદાનુમાર ફસરાદિવટી-અધીરવટી તથા મઠામહાદિકવાયતા પ્રયોગ કરવા પચક્ષાગીટક્ષના ક્વાથની ઉત્તરગતિ આપવી.

સગર્ભાવસ્થા અને ફિરંગ : સગર્ભાવસ્થામા ફિરંગરોગન કારણે ગર્ભને પણ ફિરંગ થવાનો સંપૂર્ણ સંભવ હોય છે ફિરંગરોગનું સક્રમણ માતાના ડિધિરદારા જરાયુમાંથી ગર્ભમા થાય છે મદમાગ્યે પારદ તથા મોમલના યોગો પણ રુધિરાભિરણુદારા ગર્ભને પહેલેથી કે અટલે ગર્ભાવસ્થામા જ તેની ચિકિત્સા પણ થઈ શકે છે.

ફિરંગરોગગ્રસ્ત સ્ત્રીઓમા ગર્ભપાતનું પ્રમાણ ઘણું મોટું હોય છે મોટે ભાગે ફિરંગ જન્ય ગર્ભપાત મગર્ભાવસ્થાના ૨૪ અડવાડિયા બાદ જ થાય છે અકાલપ્રસવનું અગત્યનું કારણ પણ ફિરંગ છે આવા રોગીયામા ઈનિદાસ એવો મળે છે કે પ્રથમ પ્રસવ વખતે રોગીને ૨૪ અડવાડિયાના અરસામા ગર્ભપાત થાય છે ઉત્તરોત્તર અન્ય પ્રસવ દરમિયાન ગર્ભપાતનો સમય મોડા થતો જાય છે અને બાળક વિકૃત તથા મૃત આવે છે અત અન્ત તે સ્ત્રી જીવતા ફિરંગના લક્ષણોથી યુક્ત બાળકને જન્મ આપે છે ડેટલીકવાર જો સ્ત્રી સગર્ભાવસ્થાના અન્તિમ માસમા ફિરંગગ્રસ્ત મતે તો ગર્ભને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન નહિ પણ જન્મ સમયે અથવા જન્મ બાદ ફિરંગ લાગુ પડે છે.

ફિરંગના લક્ષણો : પ્રાથમિક નણ (Primary sore) માથે જલદ અને લઘુ ભગો-જતો ઉગ્ર શોથ એ ફિરંગની લાક્ષણિકતા છે સેકન્ડરી રશ (Secondary rash) ઉપદ્રવરુપ પિડિકાઓ પણ અત્યંત દાઢણ હોય છે આવી સ્ત્રીઓમા વાચરમેત ગીચેકથન સાથે આવે છે આવી સ્ત્રીઓમા કદાચ ફિરંગનો ઈતિદાસ કે બીજા લક્ષણા ન પ્રતીત થતા હોય પણ ૩૦ ટકા મા તો તે ટેન્ડ માયો (Possible) માનમ પડે છે.

મગર્ભાવસ્થામા ફિરંગનું નિદાન એટલા માટે આવશ્યક અને અગત્યનું છે કે તેની યોગ્ય ચિકિત્સા કરનાથી સ્ત્રીને સામાન્ય પ્રસવ કરાવી ફિરંગરોગ સહિત જીવતું બાળક પ્રાપ્ત કરાવી શકાય. આથી ઉદ્દે જો સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સમ્યક્તયા ફિરંગનું નિદાન તથા ચિકિત્સા ન થાને જાણે કયા તો ગર્ભપાત અકાલપ્રસવ કે મૃત બાળક થા તો એક ફિરંગીતો તો વધારા જ થાય કે. માટે આ રોગનું નિદાન તથા ચિકિત્સા સગર્ભાવસ્થામા થવું એ અતિ અગત્યનું છે.

નિદાન : પ્રાથમિક નણ અને ઉપદ્રવરુપ પિડિકાઓથી ફિરંગનું નિદાન કરવું કદ મુશ્કેલ નથી રચાનિક વસિકામ યિયો શોથયુક્ત અને કઠિન બને છે રોગી શુષ્કગર્ભાવસ્થાની ફરિયાદ અન્ય લક્ષણો સાથે કરે છે જુના રોગીઓમા પહેલા થયેલા મશોથી ઉત્પન્ન નણ

વસ્તુ ઘણું કરીને ઝનુસંધિની નીચે માલમ પડે છે. સામાન્ય રોગીઓમાં વેશરમેન રીએક્શન વગર નિદાન કરવું કઠિન છે. આધુનિક યુગમાં પ્રસવ પહેલાની પરીક્ષાઓમાં વેશરમેન રીએક્શન એ નિયમ જેવો થઈ ગયો છે.

ચિકિત્સા : 'સર્વસામાન્ય જન. એ. ખી. ની મુચિયસ્તિ એક એક અઠવાડિયાને અંતરે એમ એવા ૮ ઇન્જેક્શનો આપવા જોઈએ. આ પછી પારદ અને ગિસ્મથના યોગો એક માસ સુધી આપવા. આ રીતે સોમલ-પારદ અને ખીસ્મથ વડે પ્રસવકાળ સુધી ચિકિત્સા કરવી. આ સિવાય પેનિસિલિનથી પણ સારા પરિણામો આવે છે. બાળક પણ પૂર્ણ સ્વસ્થ જન્મે છે. આયુર્વેદ મતે સારિવાદિ કવાયતો પ્રયોગ સગર્ભાવસ્થાના અંતિમ માસો સુધી કરાવવો. તથા ગન્ધકરસાયન, રસમાણિક્ય અને અષ્ટમૂર્તિ રસાયનનો પ્રયોગ કરાવવો.

સગર્ભાવસ્થા અને રાજ્યક્ષમા : રાજ્યક્ષમાને કારણે ગર્ભપાત અગર અકાલ પ્રસવ થવાની ઘણી ઝોઢી આશંકા હોય છે. સિવાય કે રોગ જો પૂર્ણ સ્વરૂપે વ્યાપ્ત અને અધિક જ્વરયુક્ત હોય છે.

રાજ્યક્ષમા અને સગર્ભાવસ્થા એ ગુચ્ચવણભર્યો પ્રશ્ન છે. રાજ્યક્ષમાને કારણે થતા ફેફસાના વિકારોમાં વૃદ્ધિ થાય છે. છતાં પણ રોગીનું સ્વાસ્થ્ય સારું તથા વજન વધતું માલમ પડે છે. આને કારણે ફેફસાના વિકારો ઠંકાઈ જાય છે અને જ્યારે પ્રસવ બાદ ક્ષીણતા માલમ પડે છે ત્યારે રોગ ઘણો આગળ વધી ચુકેલો માલમ પડે છે.

યક્ષમાના છવાણુઓ જ્વલેજ અપરાધારા ગર્ભમાં સંક્રમણ કરે છે. મોટે ભાગે બાળક આનાથી મૃત્યુ હોય છે. છતાં એને રોગગ્રસ્ત માતાના સતત સહવાસથી યક્ષમા લાગુ પડતાં વાર લાગતી નથી.

ચિકિત્સા : સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન યક્ષમાની ચિકિત્સા માટે અનેક લિન્ન લિન્ન મતમતાન્તરે પ્રવર્તે છે અને સગર્ભાવસ્થાને પરિણત કરવી કે નહિ તે માટે પણ જુદા જુદા અભિપ્રાયો હોય છે. વિલકેડ શે ને મતે જો રોગી સગર્ભાવસ્થાની શરુઆતમાં જોવામાં આવે તો તેવા રોગીઓમાં યોનિમાર્ગથી સગર્ભાવસ્થાને પરિણત (*Termination of pregnancy*) કરવું હિતાવહ છે. પરંતુ જો રોગી સગર્ભાવસ્થાના ૨૪ અઠવાડિયા વ્યતીત થયા બાદ આવે તો તેવા રોગીઓમાં સગર્ભાવસ્થા પરિણત કરવાથી બહુ ઝોઢો ફાયદો થાય છે.

સામાન્યતયા ચિકિત્સાની સરળતા ખાતર ત્રણ ભેદો પાડવામાં આવ્યા છે. (૧) જેમાં કુદકુસગત યક્ષમાની વિકૃતિ અલ્પ માત્રામાં હોય તો તેવા રોગીઓમાં જેમ અને તેમ જલ્દી સગર્ભાવસ્થાને પરિણત કરી એને હોરિયમ વગેરેની સારી ચિકિત્સા આપવાથી રોગી સ્વસ્થ થાય છે. (૨) જેમાં યક્ષમાના ખાસ લક્ષણો પ્રતીત થતાં હોય તેવા રોગીઓને અંપુર્ણ સંભાળ હેઠળ પ્રસવકાલ સુધી પહોંચાડવા જોઈએ. (૩) જો યક્ષમાનો પ્રસાર પૂર્ણમાત્રામાં થઈ ગયો હોય અને જો રોગી સગર્ભાવસ્થાની શરુઆતમાં આવે તો સગર્ભાવસ્થા પરિણત કરવી. પરંતુ જો સગર્ભાવસ્થાના પાછળના માસોમાં સગર્ભાવસ્થા પરિણત કરવાથી માતાને કંઈ ખાસ ફાયદો થતો નથી. આવા રોગીઓમાં બાળકને અનુલક્ષીને ઉદરપાટન ચિકિત્સા કરવી. આયુર્વેદના મત મુજબ આ પ્રકારના યક્ષમામાં સુવર્ણભસ્મ-સુવર્ણ વસંત માલતી-ચ્યવનપ્રાશ-વલેદ-રાજમૃંગાકરસ-લોકનાથરસ-અબ્રહ્મરસ-ગજોત્સવ-સંશમનીવટી-પિપ્પલીપ્રયોગ-વિપાણુ ભસ્મ-વાસાવલેદ-દ્રાક્ષારિષ્ટ આદિ યોગોનું સેવન કરાવવું.

પાણ્ડુ અને સગર્ભાવસ્થા : સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સામાન્યતઃ શરીરની જલ્દીય ધાતુ રસરક્તાદિ વધવાને કારણે રક્તકણોની ન્યુનતા થાય છે. આને (*Physiological anaemia*) શ્રીગ્રીયોલોજિકલ એનીમિયા કહે છે આ ઉપરાંત આહારની અપુરુષતાને કારણે ધણી સ્ત્રીઓમાં જે પાંડુ જોવામાં આવે છે તેમાં રક્તકણ તથા હિમોગ્લોબીનનું પ્રમાણ પ્રતિશત ઘટ્યું હોય છે. આને સગર્ભાવસ્થાનો સામાન્ય પાંડુ કહે છે. આવી સ્ત્રીઓને લોહ-ભસ્મ, નવાયમલોહ, ટ્રાક્ષારિષ્ટ, વ્યવનપ્રાસાવલેહ, મકુરભસ્મ, સુવર્ણ માણિકભસ્મ આપવી ખોરાકમાં દૂધ, માંસ, ઈંડા આદિનો વ્યવહાર હિતકર હોય છે. પાંડુથી પીડીત સ્ત્રીની ચિકિત્સા આવશ્યક કરવી જોઈએ.

ખીજ પ્રકારનો ધાતક પાંડુ (*Pernicious anaemia*) સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન જન્મ-દલેજ થાય છે. કારણ કે ધાતક પાંડુવાળા રોગીયો મોટે ભાગે વૃદ્ધ હોય છે. આ તેવા રોગીયોને સગર્ભાવસ્થા થતી જ નથી. આને મળતો પણ જેથી ભિન્ન પાંડુ (*Pseudo pernicious anaemia*) મગર્ભાવસ્થામાં કેટલીકવાર જોવા મળે છે. આ (*Hyperchromic type*) હાઇપરક્રોમીક ટાઇપ પાંડુ હોય છે. આના લક્ષણો અગસાદ, કલમ, ક્ષુદ્રધામ અને શોથ હોય છે. મોટે ભાગે સગર્ભાવસ્થાના પાછળના માસોમાં થાય છે. રક્તની વૃદ્ધિ મોટે ચક્રતદ્રસ આપવો લાભદાયક છે, આ સિવાય લોહામય આપવો અથવા તે વક્રતમારની સુચિખતિ આપવી. સંપૂર્ણ વ્યવસ્થા તે- સગર્ભાવસ્થા પરિણત થવા બાદ જ માપડે છે. પ્રસવ બાદ રક્તસ્રાવ થવાનો આવા રોગીયોમાં વધુ સંભવ હોય છે. મોટે દરેક રોગીને મગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પ્રતિમાસે પરીક્ષા કરવી જોઈએ.

માનસ રોગોમાં મોટે ભાગે ઉન્માદ વધુ જોવામાં આવે છે જેથી તેનું વર્ણન કરીએ છીએ.

સગર્ભાવસ્થા અને ઉન્માદ : પ્રજનનને કારણે ઉન્માદ ખામ્ય કરીને પ્રથમ પ્રસુતામાં સામાન્ય હોય છે. સગર્ભાવસ્થાને કારણે જે માનસિક અસમતોલતા આવે છે તે મેટા બોલીઝમમાં ફેરફાર વિષમયતા-સોસીસ તથા માનસિક ચિંતાને કારણે વધે જાય છે. અંશ હોઈ શકે. માનસિક ચિંતા એ પ્રજનન ઉન્માદનું કારણ છે. એના પરથી પ્રતીત થાય છે કે એથી લાગના પ્રજનન ઉન્માદના રોગીયોમાં તે સ્ત્રી એકવચ્ચી હોય છે. અન્ય રોગીયોમાં સોસીસ કે ટોક્સી મીયા (વિષમયતા) કારણરૂપ હોય છે. દુષ્પ્રતીતી રીતે જ જ માનસિક ચિંતા નમળી હોય તો પ્રજનનના કાર્યભાર તેને વધુ નમળી બનાવી ઉન્માદ પેદા કરે છે. આથી વિપરીત જે માનસિક ચિંતા સારી હોય તો ઓપ પ્રતિશત પ્રજનન ઉન્માદના રોગીયો માન થાય છે. પ્રજનન ઉન્માદ એ પુનઃગવર્તન પામનારો રોગ છે. જે એ વાર પ્રજનન ઉન્માદથી સ્ત્રી પીડાઈ હોય અને ફરી સગર્ભા બને તો સગર્ભાવસ્થાને પરિણત કરવી મોટે ભાગે સગર્ભાવસ્થાનો ઉન્માદ ૨૦ અઠવાડિયા બાદ થાય છે અને સ્ત્રી આત્મહત્યાનું વલણ ધરાવે છે.

પ્રસવોત્તર ઉન્માદ (*Puerperal insanity*) આ ઉન્માદ પ્રસવ બાદ થોડા દિવસમાં જ ઉદભવે છે. આમાં અનિદ્રા, ક્રોધ ન આવવી આ સર્વ પ્રથમ લક્ષણ છે. મોટે ભાગે આવી દુગ્રિહા કરતી સ્ત્રીની સંભાળપૂર્વક ચિકિત્સા કરવી જોઈએ. શરૂઆતમાં જ ઘેન કરે એવા ઔષધો મોટી માત્રામાં આપવા જોઈએ.

હૃદ્રોગ અને સગર્ભાવસ્થા

પ્રત્યેક સગર્ભા સ્ત્રીએ પોતાના શરીરની સંપૂર્ણ વૈદ્યકીય તપાસ કરાવવી એ ઘણી અગત્યની છે. તે પણ જેમ વહેલા તેમ તથા માસાનુમાસિક નિયમિત રીતે થાય તો વધુ ઉત્તમ. એવા કેટલાક રોગો હોય છે જે સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન કબ્જતર અને છે અને માતાના મરણના કારણરૂપ હોય છે જેમકે હૃદ્રોગ-હૃદ્રોગથી ખીડાતી સ્ત્રી સગર્ભા અને તો હૃદ્રોગ હૃદય પર વધુ કાર્યભાર આવી પડવાથી વધુ દુષ્કર અને છે અને આવા સંજોગોમાં સગર્ભાવસ્થાને આગળ ન વધવા દેવી એ માતાના હિતમાં છે. અને એ ત્યારે જ શક્ય અને જ્યારે સવેળા તેની વૈદ્યકીય તપાસ થાય.

સગર્ભા સ્ત્રીઓમાં હૃદયવિકૃતિ ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં મળી આવે છે. ખાસ કરીને માર્છટલ વાલ્વની વિકૃતિ વધુ પ્રમાણમાં હોવ છે. એઓર્ટિક વાલ્વની વિકૃતિ એન્ડો કાર્ડાઇટીસ માયો કાર્ડાઇટીસ તથા જન્મજલ પ્રવૃત્ત હૃદય વિકૃતિ (Congenital heart disease) આદિનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું હોય છે. સગર્ભાવસ્થાને કારણે હૃદય પર અધિક કાર્યભાર આવે છે, તથા ગર્ભાશય પણ મોટું થઈને ઉદરમાં ઉપર આવી હૃદયના કાર્યમાં વિલેપ નાંખે છે.

સગર્ભાવસ્થામાં હૃદયવિકૃતિનું પ્રમાણ ૨૦ ટકા છે તથા મરણ પ્રમાણ ૫ ટકા છે. હાલ ઔષધોની, ઉત્તરોત્તર થતી પ્રગતિને કારણે અન્ય રીતે થતું મરણ પ્રમાણ ઘટવાને કારણે હૃદય વિકૃતિથી થતું મરણ પ્રમાણ વધીને ૧૬ ટકા થયું છે.

સામાન્યતઃ સ્વસ્થ હૃદય સગર્ભાવસ્થાના અધિક કાર્યભારને પહોંચી વળે છે. પરંતુ જે કોઈ રોગ વૈશિષ્ટ્ય જેવી રીતે કે ઇમેટીઝમને કારણે નબળું પડ્યું હોય તો પોતાના કાર્યનું થયાવત સંપાદન કરી શકતું નથી. ખીજે અગત્યના મુદ્દો સ્ત્રીની પ્રજનનતા અથવા સુવાવડીની સંખ્યા પર રહે છે. કમથી દરેક સુવાવડોથી ઉત્તરોત્તર હૃદય પર વધુ માઠી અસર થતી જાય છે. આથી જે પહેલી સુવાવડ વખતે થોડી મુશ્કેલીથી પુરે મહીને સ્વસ્થ બાળક અવતર્યું હોય છતાં ખીજી સુવાવડ વખતે તે સ્ત્રીને હૃદયની વિકૃતિ સગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતના મહીનાઓમાં ઉગ્રતયા માલમ પડે છે. અને તે એટલે સુધી કે માતાના રક્ષણ માટે સગર્ભાવસ્થાને પ્રસવકાલ પહેલાં પરિણત કરવી પડે. આવી સ્થિતિમાં જે સ્ત્રી પ્રથમ જ ગર્ભવતી થઈ હોય અને સ્વસ્થ બાળક ઇચ્છતી હોઈ તો તેને પ્રસવકાલ સુધી હૃદય વિકૃતિની ચિકિત્સા આપવી. અને પ્રસવકાળ પ્રાપ્ત થાય ત્યારે ઉદરપાટન કરી ગર્ભને બહાર કાઢવો. અને તે વખતે ખીજવાહીનીયોને હિંમેશને માટે બંધ કરી દેવી જેથી તે ફરી ગર્ભવતી ન અને. જે પ્રથમ ગર્ભવસ્થા દરમિયાન જ હૃદયવિકૃતિ ઉગ્રતમ હોય તો સગર્ભાવસ્થાને પ્રસવકાળ પહેલાં જ પરિણત કરવી આવશ્યક અને છે. જે સ્ત્રી બહુપ્રજનતા હોય અને આગળના સંતાનો જીવતા હોય તો તેવી સ્ત્રીને સગર્ભાવસ્થામાં હૃદય વિકૃતિની પ્રમાણ વધી જતાં કોઈ પણ જાતના અવરોધ વિના તેની સગર્ભાવસ્થા પરિણત કરી નાંખવી. જે કે આવી સ્ત્રીઓમાં ગર્ભવત્તરણ સરળ તથા શીઘ્રતયા થાય છે. માટે જે શક્ય હોય તો પ્રસવકાળ સુધી તેને પહોંચવા દેવી,

કોઈપણ જાતનો નિશ્ચય કરતાં પહેલાં પુર્વ ઇતિહાસ છેલ્લો હૃદ્રોગનો હુમલો કેટલો ઉગ્ર હતો તે બાબત પર ધ્યાન આપવું જોઈએ.

(ક્રમશઃ)

વર્ષ ૩૩ અંક ૧ થી ૧૨ 'આરોગ્યસિન્ધુ' માં પ્રગટ થયેલા લેખોનો અનુક્રમ

વિષય	પૃષ્ઠ	વિષય	પૃષ્ઠ
વયનામૃત : પં. નહેરૂ	મુખપૃષ્ઠ	હરતાલ	૭૩
રાજકુમારી અમૃતકુંવરની ચીન યાત્રા	૧	જહરતું કેન્સર	૭૭
પુસ્તક પરિચય	૩	મદર	૮૧
ઝાતિપરિવર્તન	૫	ગરીબોનો મેવા ખજુર	૮૩
પ્રયોગ મંજુષા	૯	જનમનગરનો અનુસ્નાતક અભ્યાસક્રમ	૮૪
શિયાળામાં શકિતનો સંચય કરો	૧૧	પાઠ્યપ્રશ્નો	૮૫
ચા	૧૩	તમાકુ	૮૬
જવાહર મોહરા	૧૮	યુક્ત રોગનો એક રૂઝુ	૮૮
સમાચાર	૨૨	અંક ૪ થી	
આપની મુઝવણીનો ઉકેલ	૨૪	૨૧. વૈદ્યવર્ધ ના. ત્રિ. આચાર્ય (જીપી) મુખપૃષ્ઠ	
રક્તપિત્ત : કુષ્ઠ	૨૫	આયુર્વેદ જગતનો ખરી પડેલો સિતારો	૮૯
મેં છુઅપાન હોડયું	૨૬	પ્રયોગ મંજુષા	૯૦
નારીકેલ લવણ	૩૧	અનુમૃત પ્રિશ્નિકાઓ	૯૧
અંક ૨ નો		જ્વરદાતાચિંતામણિરસ	૯૩
મિશ્ર સ્નાતક	મુખપૃષ્ઠ	૪૧ મું આયુર્વેદ મહાસંમેલન	૯૮
વિશ્વાસનું વળતર	૩૩	ગાજર ગરીબોનું રસાયણ	૧૦૧
ત્રિક્ષ્ણા	૩૪	લિવરનું કેન્સર	૧૦૪
ભોંયરીંગણી	૩૭	તમાકુ	૧૦૫
ત્રિદોષ પરિચય	૪૩	રેશુ. વૈદ્યોનો દરજ્જો એલોપથીક	
પ્રયોગ મંજુષા	૪૫	ચિકિત્સકો જેવોજ ધટે	૧૦૭
સંતરાનો પ્રભાવ	૪૭	વૈદ્યક વર્તુલના વિવિધ વર્તમાન	૧૦૮
ચરખી કેવી રીતે ઘટાડશે ?	૪૯	સાબાર સ્વીકાર	૧૧૦
સ્તનપાન	૫૪	સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સંમેલન ૩ જુનું અધિવેશન	૧૧૧
કાયાકલ્પ	૫૬	વૈદ્ય યાદવજી ત્રિકમજી આચાર્ય	૧૧૫
દ્વિતીય પંચવર્ષીયોજનામાં આયુર્વેદ	૫૮	અંક ૫ માં	
અંક ૩ નો		વૈદ્ય જગતના વર્તમાન	મુખપૃષ્ઠ
આયુર્વેદનો ઉત્કર્ષ	મુખપૃષ્ઠ	મહાશુભરાત વૈદ્ય મંડળ	૧૧૯
અગ્નિ અને શુક્ર	૬૧	જીવીતપ્રદા શિલાજીત રસાયન	૧૨૦
પ્રયોગ મંજુષા	૬૨	દાડમ	૧૨૧
આયુર્વેદ દિનદર્શિકા	૬૪	ધૂત-કલ્પના	૧૨૮
સુવર્ણ વસંત માલતી	૬૫	શરીરશાસ્ત્ર	૧૩૧
દાંત અને દાંતજી	૬૮	કુંવારમૂલસત્વ	૧૩૬
વૈદ્યકીય જગતનું આર્થિક સરવૈયું	૬૯	મુખ દૂષિકા વધ : પિટ્ટિકા	
દાકતરો પ્રિશ્નિકાન લખવાની કળા		ખીલના ઉપચાર	૧૩૭
શુભાવતા ગય છે	૭૨	માનો યા ન માનો	૧૩૯

મિત્ર સ્નાતક સંઘનું તૃતીય સ્નેહ

સન્મેલન ૧૪૦
સૌતિકમ્ ૧૪૩

અંક ૬ કો

આરોગ્યપ્રધાનનું પ્રવચન મુખપૃષ્ઠ
આયુર્વેદની પ્રગતિ માટે ૧૪૭
કેરી-આખો ૧૪૮
વચનો વિચાર અને આહાર યોજના ૧૫૬
અનુભૂત પ્રયોગ ૨૫૯
વંધ્યત્વ ૧૬૦
વૈદ્યક જગતના વિવિધ વર્તમાન ૧૬૩
સૌતિકમ્ ૧૬૭

અંક ૭ મો

આયુર્વેદની વિશિષ્ટતા મુખપૃષ્ઠ
ન વૈદ્ય હું ૧૭૫
કેરી (આખો) ૧૭૬
જિંઝા સન્મેલન : પ્રમુખ પ્રવચન ૧૮૧
" " ઉદ્ઘાટન " ૧૮૭
" " સ્વાગતાધ્યક્ષ " ૧૮૯
" " વિહંગાવલોકન ૧૯૦
સૌતિકમ્ ૧૯૫-૨૦૨

અંક ૮ મો

અદ્ધાહાર દીર્ઘાયુષ્ય મુખપૃષ્ઠ
સારસંચય ૨૦૨
સુ. વ. માલતી ૨૦૪
કડવા રાકો : મેથી, કારેલાં કટોલા ૨૦૭
પરીક્ષાના પરિણામો ૨૧૨
જિંઝા સન્મેલન : વિહંગાવલોકન ૨૧૪
સૌતિકમ્ ૨૨૩-૩૦

અંક ૯ મો

પંચકર્મોની પ્રધાનતા મુખપૃષ્ઠ
તંત્રીસ્થાનેથી ૨૩૧
પૌષ્ણઅન્નિય ૨૩૫
વૈરશુદ્ધિ ૨૩૮
કલોમનિર્ણય ૨૪૪
હરીતકી-હરડે ૧ ૨૪૮
વૈદ્યોના અનુભવી ઉપાયો ૨૫૧
વૈદ્ય જગતના વિવિધ વર્તમાન ૨૫૪
સૌતિકમ્ ૨૫૫-૫૮

અંક ૧૦ મો

દોષોનું પ્રાત્યક્ષિક મુખપૃષ્ઠ
તંત્રીસ્થાનેથી ૨૫૯
સર્પદંશ ૨૬૧
હરીતકી હરડે-૨ ૨૬૩
આરિક ૨૬૯
શાકાહાર ૨૭૪
નાત્માનમવસાદયેત્ ૨૭૭
ભૌરિક એસિડ ૨૦૦
બટાટોના પોષકતત્ત્વો ૨૮૧
અવસ્થા અને આયુષ્ય ૨૮૨
સૌતિકમ્ ૨૮૩-૮૬

અંક ૧૧ મો

નૂતનવર્ષાભિનંદન મુખપૃષ્ઠ
વીતેલા વર્ષનું અવલોકન ૨૮૭
આયુર્વેદ ક્ષેત્રે સર્વાંગીણ બનાવોની ૨૮૭
તટસ્થ સમીક્ષા ૨૯૧
હરીતકી હરડે-૩ ૨૯૬
અનુભૂત પ્રયોગ ૨૯૯
વ્યકિત, વ્યવસાય આહાર ૩૦૩
શિવશર્મા સમારોહ ૩૦૬
બાળકો અને તંદુરસ્તી ૩૦૭
રસરસ સ્થાનમ હૃદયમ ૩૧૦
સૌતિકમ્ ૩૧૧-૧૪

અંક ૧૨ મો

વૈદ્યનું પ્રમુખત્વ પ્રાધાન્ય મુખપૃષ્ઠ
અગત્યનું નિવેદન ૩૧૫
સંપાદકીય ૩૧૬
અનુભૂત પ્રયોગ ૩૧૮
રાષ્ટ્ર અને સરસવ ૩૧૯
અનુભૂત પ્રિક્ષીપરોના ૩૨૨
શુક્રવહ સ્રોત ૩૨૪
સાહિત્ય સ્વીકાર ૩૨૫
શૈલ ૩૨૬
વાળ સુંદર કેમ રાખશો ? ૩૨૭
કેશવર્ધક તેલ ૩૨૯
શીતળાદેવીનું વાહન ગધેકું ૩૩૦
પરીક્ષાના પરિણામો ૩૩૧
નીકું ૩૩૩
સૌતિકમ્ ૩૩૯-૪૨
વર્ષાનુક્રમ ૩૭-૩૮

વેલો, ડાહરો તથા હડીમો જેની છુટથી ભલામણ કરે તેવી
 છુતાની વેલકની અને વળાણાયકી નામાકત બતાવત

જવાહર મોહરા

આ દવા અણીને સમયે મનુષ્યનું હૃવન બચાવી આપે છે, ખીસામાં
 હાજર હોય. દરદીને મુશ્કેલી જણાય તે એક જ માત્રા. લઘુ લેવાય તે
 ઘોડીજ વારમાં અજળ જેવો અમત્કાર લેધ શકાય છે.

બતાવત : એન તૈયાર કરવામા માલેકપિષ્ટ, પત્તાપિષ્ટ, મોતીપિષ્ટ, પ્રવાલપિષ્ટ,
 કેરમાપિષ્ટ, મંચેવસાપિષ્ટ. મોના-આદીના પરખ, અખર કનુરી, મુગસંગમ-મ જેવેત,
 અમરેગમ દરીવાદ નાળીઅ વગેરે અણીની અને કિંમતી દવાઓ તથા રત્નો વપરાય છે.
 તેન ૧૫ દ્વડા સુધી મુલાઅજળમાં છુટીને એકેક રતીભારની ગોળી બનાવી રખાય છે.
 એ ગોળી મધમાં મેઘવી આટી દિપર દૂધ પીવાથી દવાની સારી અમર અત્વર થાય છે

ઉપચોગ : કોઈ પણ પ્રકારની નજમાલ, હૃવચેડાના તમામ વિકારો, બોલતા,
 આવના ક મ્તરા પણ હામ કરતા લાગતો યાક, શ્વામ ચડવો, પરીતો થઇ ઓંચવા,
 છાતીમાં મગરામણ થવી ગાનમિકથમ કરનારાઓત લોગતો યાક, ગિભારીની વચ્ચે
 તથા તે પછી રહેતી નવમાલ, માલમણ રાગમાં વારંવાર હૃવપર હુમલો થવા એ
 મર્ચમાં આ દવા કિંમત લાભ આપે છે એક, બે કે આઠ માત્રા લતાજ લાભ જણાય છે
 અને પંદર દ્વડા મેવન કરા સર્ગી તદુરમ્ત બની ગય છે.

અમિત વેલકમા હૃવચેડાન માટે વપરાતી શીછેલીગ જેવી હાતીકારક દવાને બદલે
 અણી ગૌરવ અને નિદા દવા વાપરી જેવાની અમે ખામ ભલામણ કરીએ છીએ

અખીતા વેલો, ડાહરો તથા હડીમો આ દવા પોતાના
 દરદીઓમાં છુટથી વાપરે છે, અને તેની પ્રશંસા કરે છે.

હૃવચેડાની દરિગદવાળાઓએ આ દવા હમેશા પોતાની પાસે જ રાખવી અને
 જનપણ કુખિાન નેવું જણાય કે તરત એક ગોળી વાટી મધ કે દૂધ સાથે લઘુ લેવી
 એવી નેચો એ ડાગના ભયથી મુક્ત રહી શકે તેમ છે

કિમત : ૦૮ તોલાની આ. ૧ ના રા. ૧૦

નોંધ : અનેક માલકા તથા વેલ-ડોહરની ખસ માગતી હોતા અમોઅ આ દવા હાલમાં જ પુનતી
 કાગળ રાખી કનમ દર્દીમાથી રચાઈ રહતી છે, અને આપને જરૂર હોય તેટલી મળતી લેશે

સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી

વજી, કાલખાદેવી રોડ, મુંબઈ, ૨

ગાંધી રોડ, અમદાવાદ.

ક્રીમડા ચોક, સુરત.

માનસિક પરિશ્રમ કરનાર, સુખી ગૃહસ્થો માટે ખાસ દવા

બૃહત્ વસંતકુસુમાકર

વાજકરણ, બલવર્ધક તથા માનસિક શક્તિ આપનાર આ મહા રસાયન બંગાળના કવિરાજેને ત્યાં છુટથી વપરાય છે

તેના ગનાવટમાં સુવર્ણ, રૌપ્ય, સુકતા, પ્રવાહ, યંગ, નાગ, મકરધ્વજ, લોહ, અબ્રક, અંબર, કર્કુરી વગેરે મેદકવાનું કલ્પે વપરાય છે તે સિવાય તેને વાસા, હરિત્રા, કમલ, ગુલાબ, ગોદુગ્ધ, વાજો, કેળતો કેદ, અંદન કવાથ, ચમેલીપુષ્પ વગેરે દ્રવ્યોની સાત સાત કાવતોઓ આપીને તેને ખરબમાં ૪ માસ સુધી ઘુટાવી તૈયાર કરવામાં આવે છે. અતિ સુક્ષ્મ છતાં અત્યંત સુંદર અને તત્કાળ લાભ આપનારી આ દવા વેદ-કાકટકોમાં છુટથી વપરાય છે.

મધુપ્રમેહ, મેદરોગ, હૃદયરોગ, માનસિક કમજોરી, ધાતુક્ષીણતા, થાક, નયગાદ, પગની કળતર, પેશાબમાં સાકર જેવાઈ, જણાઈ નયગાદ, આરુચી, તાક, તૃષ્ણ, અમ્લપિત્ત, મંદાસિ વગેરે મટારી લોહી તેમજ શુક્રને વધારે છે. જેમાં ખીણે જઈ દવાઓ નિષ્ફળ જાય છે ત્યાં આ દવા ખૂબ સંતોષજનક લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

ત્રીડીપેશાબના દરદીને જલ્દારે તેના શરીરના કુત્રિજોરોમાં કામ કરતા નથી અને તેને પરિણામે તેના ખોરાકના પોષક તત્વો નકામા થઈ ખીણે માર્ગે આવ્યા જાય છે ત્યારે શરીરમાં સંવધાતુઓની ખૂબ અછત થઈ પડે છે અને તેથી જ એ વખતે ધાતુક્ષીણતા, નયગાદ, પગની કળતર, મગજની કમજોરી, થાક વગેરે જણાવા લાગે છે એવે વખતે આ દવા નિયમિત લેવાય તો એ જાંબી ફરિયાદો દૂર થઈ શરીરમાં શક્તિ, યગ અને ઉત્સાહ ધરાયર આવી જાય છે અને શરીરનાં તમામ અવયવો યદાચર કામ આપવા લાગે છે, તે જરાપણ ગરમી વધાર્યા સિવાય યકૃત, હૃદય, મગજ અને શરીરને પૂર્વવત કામ કરવાને લાયક બનાવે છે.

પ્રમાણ : ૧ ગોળી, માખણ, મલાઈ અથવા નથ સાથે.

૧ તોલાની ખા. ૧ ના રૂ. ૬, - ૧ તોલાની ખા. ૧ ના રૂ. ૩૬

એકસ્ટ્રા સ્પેશીયલ તોલા ૧ ના રૂ. ૮૦

સિન્ધુ આયુર્વેદિક ફાર્મસી

૭૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ. ૨

જાંબી રોડ, અમદાવાદ : - લીમડા ચોક, સુરત : - મૂળીના ઉતારે, સુરેન્દ્રનગર :

સ્નેહ પાકના પ્રકારો :- કાર્યભેદથી સ્નેહના પાકના ત્રણ પ્રકારો છે. મૃદુપાક મધ્યમપાક અને ખરપાક. જે કલ્કમાં રસ-કવાથ દુધ દહીં વગેરે હોય તો તેને મૃદુપાક કહે છે. જેમાં રસ વગેરે હોતા નથી પરંતુ નરમ હોય તો તેને મધ્યમ પાક કહે છે. તથા જેમાં કલ્ક બળીને કઠણ થઈ ગયો હોય તેને ખરપાક કહે છે. નસ્ય માટે જે સ્નેહો સિદ્ધ કરવામાં આવે છે તેને મૃદુપાક કહે છે. બધાજ કાર્યોમાં જેનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે તેને મધ્યમપાક કહે છે અને કેવળ અભ્યંગ માટે જેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તેને ખરપાક કહે છે.

સ્નેહપાક સિદ્ધ કરવાનો સમય :- જે ઘી સિદ્ધ કરવામાં દુધનો પ્રયોગ થયો હોય તો એ દિવસમાં પ્રયોગ સિદ્ધ કરવો. કોઈપણ ઔષધિનો સ્વરસ નાખી ઘી સિદ્ધ કરવું હોય તો ત્રણ દિવસમાં પાક કરવો. કાંજ-મરડો વગેરેથી ઘી બનાવવું હોય તો પાંચ દિવસમાં પાક કરવો. આ જે દિવસોની મર્યાદા બતાવે છે એનો અર્થ એ છે કે દરરોજ થોડો થોડો

સમય ઘી ઉકાળવું. અને છેલ્લે દિવસે સંપૂર્ણ દ્રવ બળી ન બચે ત્યાં સુધી ઉકાળી ગાળી ભરી લેવું. ઘૃત સિદ્ધ થયા પછી કડાઈ નીચે ઉતારી તરત જ ગાળી લેવું જોઈએ.

ઔષધસાધિત જુનું હોય તો પણ તેના ગુણોનો નાશ થતો નથી. ઘી શીતવીર્ય હોવાથી તેમાં ઔષધસાધિત ઘૃતમાં પણ તે તે ગુણો અવશ્ય રહે છે. જે જે ઔષધિઓથી ઘી સિદ્ધ કરવામાં આવે છે તે તે ઔષધિઓના ગુણ-વીર્ય-વિપાક અને પ્રભાવ તેમાં રહે છે. ગ્રેગ દુર કરવાની શક્તિ ઘીમાં વધુ હોય છે. ઘીથી રોગોની શાંતિ શીઘ્ર થાય છે. શરીર નિરોગી, બળવાન અને તેજસ્વી બને છે. જુના અને હડીલા રોગોથી જે દરદીઓ કંટાળી ગયા હોય છે તથા જેમના પચન અવયવો કાર્ય કરવાને અસમર્થ બની ગયા હોય, ઉદાવર્ત-આધ્માન-અરોચક શિરોરોગ કૃશતા બળનાશ વગેરે ઉપદ્રવોથી જે પીડિત હોય તેમને માટે ઘી અમૃતતુલ્ય છે બાળક-સ્ત્રી-પુરુષ-વૃદ્ધ વગેરે માટે ઘી લાભદાયક છે. (સુશ્રુત)

આયુર્વેદિક દવા

સ્પેશિયલ નં. ૧

રામતીર્થ

બામ્હી તેલ

વાળ કાળા અને ચમકદાર બને છે.
દાઢ ઉપર વાળ આવે છે.




શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમ દાદર, મુંબઈ ૪૦

‘યોગના આસનોનું ચિત્રપટ’ કિંમત રૂ. ૧૧૧૧ મ. ઓર્ડરથી મોકલી મંગાવો

આપણું શરીર ચેતનાના અધિષ્ઠાતૃપ પાંચ મહાભૂતોના વિકારોના સમુદાયરૂપ અને સમયોગવાદી છે. ઉચિત પ્રમાણમાં શરીરની ધાતુઓના મિલનથી રોગરહિત ગ્થિતિમાં રહે તો સમયોગવાદિ કહેવાય છે ત્યારે ધાતુઓના અધિક્ય કે ન્યુનતાને પરિણામે તેમનું વિષમ મિલન થતાં તે રોગયુક્ત સ્થિતિમાં આવી પડે તો અસમયોગવાદિ કહેવાય છે. ધાતુઓમાં વિષમતા પેદા થતાં દેહને પીડા થાય છે અથવા તેનો વિનાશ થાય છે. ધાતુઓની ન્યુનતા કે અધિકતાને વિષમતા કહે છે. લઘુ વૈષમ્યથી રોગોત્પત્તિ થતાં શરીરને ક્લેશ થાય છે. દુસાધ્ય રોગોત્પાદક મદા વૈષમ્યથી શરીરનો નાશ થાય છે. અર્થાત મૃત્યુ આવે છે.

શરીરને ધારણ કરે તે ધાતુ, આ દષ્ટિએ દોષ, ધાતુ અને મલ પ્રાકૃત અવસ્થામાં દેહનુ ધારણ કરનારા ક્ષોષ ધાતુ કહેવાય છે. બીજી, જ્યાં મુધી આ ધાતુઓ સમપ્રમાણમાં હોય ત્યાં મુધીજ આરોગ્ય છે. એટલે ધાતુઓની સમતા સમજવા જેવી છે.

આમ તો રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અરિય, મળન અને શુક્ર સમ પ્રમાણમાં નથી. વાત પિત્ત અને કફનું પ્રમાણ પણ સરખું નથી અને મૂત્ર, પુરિષ તથા સ્વેદના પ્રમાણને સરખું કહ્યું નથી. તો સમપ્રમાણ એટલે શું સમજવું ?

શાસ્ત્રકારે આ સમતાનો અર્થ સરખા વજનમાં એવો કદાચિ ક્યો નથી. જેટલા પ્રમાણમાં એ વિદ્યમાન રહીને શરીરને નિરોગી રાખે તેટલું પ્રમાણ એજ સમપ્રમાણ. તેથી વિરુદ્ધ જે પ્રમાણ ધાતુઓનું મિલન રોગકારક અને તે વિષમ પ્રમાણ. એટલે ધાતુઓનું વૈષમ્ય તો સદજ્જ સિદ્ધ છે, આ આરોગ્યકારક વૈષમ્યને આરોગ્યની દષ્ટિએ સમ કહ્યું છે ત્યારે આરોગ્ય આપનાર કાદાચિત્ક વૈષમ્યને રોગની દષ્ટિએ વિષમ કહ્યું છે.

અંજલિ પ્રમાણમાં શરીરના ભાવો ગણાવ્યા છે તે પણ આ રીતે તો ચોગ્ય નહિ કહી શકાય. કેમકે આરિયક અને નિત્યગ કાલિને અનુસરીને તેમજ દીર્ઘ, હસ્વ, રથુલ તથા કૃશ --આ શરીરોને અનુકુળ રહીને ધાતુઓનું વત્તાઓછાપણું બદલાતું રહે છે. સવારે કફ વધે, બપોરે પિત્ત વધે, બાદ્ય કાળમાં વાયુ વધે વાર્ધક્યમાં વાત વધે, હેમનમાં કફ વધે, ગ્રીષ્મમાં વાત વધે, ઊંધ-વાર્ધા કફ વધે, જગરણથી વાત વધે, બાદ્યમાં શુક્રાત્પત્ય હોય, કન્યાઓમાં સ્નન્ય તથા આર્તવનો અભાવ હોય-- આ બધી બાબતોનો વિચાર કરતા અંજલિ પ્રમાણ એકધાતું જળવાઈ રહે એમ માની શકાય નહિ, તેથી ધાતુઓનું સમપ્રમાણ નમજવાની સુદર ચાવી શાસ્ત્રકારે આપી દીધી છે કે શરીરનું આરોગ્ય જોઈને ધાતુઓનું સામ્ય કહેવું અને અનારોગ્ય જોઈને તેમનું વૈષમ્ય જણવું. અલગત, આ વૈષમ્ય કાદાચિત્ક વૈષમ્ય જ સમજવાનું છે. નૈસર્ગિક વૈષમ્ય કુદરત નિર્મિત છે અને તે આરોગ્ય આપે છે.

આ ઉપરથી એક વસ્તુ સ્પષ્ટ જણાઈ આવે છે કે ધાતુઓનું પ્રમાણ વધતું ઓછું થાય તેથી રોગ નથી આવતો. દરરોજના અનુભવથી આપણે કહી શકીએ છીએ કે દૈનિક અને આર્તવ ધાતુવૈષમ્ય ચાલુ હોવા છતાં આપણામાંના ઘણા આરોગ્ય અવસ્થાને ટકાવી રાખી શકીએ છીએ. વૃષ્ય પ્રયોગથી શુક્રવૃદ્ધિ થતાં ધાતુ વૈષમ્ય થયું. તેનીજ રીતે બાળકની વધતી જતી ધાતુઓ પણ વૈષમ્યકારક બની. પણ ત્યાં રોગના દર્શન થાય છે. જાને પરિસ્થિતિ આરોગ્યતાની નિર્દેશક છે. કારણ એ છે કે વૃષ્ય પ્રયોગથી શુક્રવૃદ્ધિ એટલા પ્રમાણમાં થઈ છે કે તે પ્રાકૃત માપથી આગળ વધી નથી અને બાળકમાં વયને અનુરૂપ એવી ધાતુઓની વૃદ્ધિ પણ પ્રાકૃત

માપમાં જ થતી હોય છે એટલે પણ પ્રાકૃત માપ થયું. કારણ કે પ્રાકૃત માપની, ધાતુ-સામ્યની આપણી પરીક્ષા આટલું જ કહે છે કે જે અવિકારકારક માપ તે પ્રાકૃત માપ. વૃદ્ધિ પોતાની મર્યાદાનું ઉત્તરધન કરીને જ્યારે વિકારકારી અને ત્યારે જાણવું કે ધાતુનું પ્રમાણ આવશ્યકતા કરતાં વધુ છે અર્થાત ધાતુનૈષમ્ય થયું છે.

એટલે પ્રકૃતિરચ દોષવિકાર કરે જ નહિ એ એક નિયમ સ્પષ્ટ થયો. સ્થાનાંતરમાં ખેંચાઈ ગયેલું પિત્ત દાહ વગેરે પિત્તતાં લક્ષણો ઉત્પન્ન કરે છે ત્યાં દોષ પ્રાકૃત હતો છતાં રોગોત્પત્તિ કેમ થઈ? એવી શંકા કરવાનું કારણ નથી કેમકે દોષ તો પ્રાકૃત છે જ પરંતુ જે સ્થાનમાં તે આકૃષ્ટ થયો છે ત્યાં રહેલા દોષની સાથે મળીને તે પ્રમાણાધિક્યને પામેલો છે એટલે એ દષ્ટિએ વૃદ્ધિ અન્યો છે. સ્વપ્રમાણમાં રહેલી રક્ત વગેરે ધાતુઓને વાતાદિ દોષો દુષિત કરે છે ત્યારે વૃદ્ધિ દોષો રક્ત વગેરે ધાતુઓના ગુણોમાં હિનતા કે વૃદ્ધિ ઉત્પન્ન કરે છે તેથી ગુણની હાનિ કે ગુણની વૃદ્ધિ દ્વારા એ ધાતુઓમાં પણ હાનિ કે વૃદ્ધિ થઈ છે જ, અને ત્યારે જ રોગોત્પત્તિ શક્ય અને છે. આ રીતે પ્રાકૃત ધાતુથી રોગ થઈ શકે નહિ એમ સિદ્ધ થાય છે.

વાત, પિત્ત અને કફનું સામ્ય અને એની દ્વારા રસાદિ ધાતુઓ તથા પુરીષાદિ મલોનું સામ્ય એ આરોગ્ય છે. ત્યારે દોષોનું વૈષમ્ય અને એમની દ્વારા દુષ્યોની પણ વિષમતા એ અનારોગ્ય છે, એને વિસ્તારથી સમજાવવાની હવે જરૂર રહેતી નથી. હવે તો આપણે એક સાથે ધાતુઓની વૃદ્ધિ અને હાસ કેવી રીતે થાય છે અને શરીર ઉપર તે કેવી રીતે અસરકારક અને છે તે જ જોઈએ.

ઉદાદરણથી વિષયને સમજવાનું સરળ અને છે તેથી આપણે દ્રવ્યોના ઉપયોગ દ્વારા

આ આખતનો વિચાર કરીએ. જેમકે દુધનો પ્રયોગ. તે કફ, શુક્ર વગેરેની વૃદ્ધિ કરે છે, કેમકે કફ અને શુક્ર વગેરેના ગુણો સાથે તેના ગુણોનું સામ્ય છે. પણ પિત્ત, રક્ત વગેરે આગ્નેય દ્રવ્યોના ગુણોથી દુધના ગુણ વિપરિત છે એટલે પિત્ત અને રક્ત વગેરેના દૂધથી હાસ થશે. આમ એક સાથે દુધથી કફના ગુણ વધશે ત્યારે પિત્તના ગુણ ઘટશે. આમાં અતિથી વિપરીત કરતાં ગુણથી જે વિપરિત હોય તેજ વિરોધી દ્રવ્યના ગુણોનો હાસ કરનાર અને એ ધ્યાનમાં રાખવું. ઉદાહરણ તરીકે ગોમુત્રને લઈએ. એમાં દ્રવત્વ છે, કફમાં પણ દ્રવત્વ છે. એ દષ્ટિએ સમાનનો સમાનથી વધારો થાય થવો જોઈએ, છતાં એમ નહિ થતાં ગોમુત્રથી કફનો હાસ થાય છે કારણ કે ગોમુત્રમાં કટુ, રૂક્ષ, ઉષ્ણ વગેરે ગુણ છે તે કફના ગુણોથી વિપરીત છે. એટલે રિનગ્ધ. તથા મધુર કફને એ પોતાના તીક્ષ્ણ ગુણોથી ઘટાડી દે છે.

તેજ ચિકિત્સા કરતી વખતે જે દોષની વૃદ્ધિ કરનારું દ્રવ્ય વાપરીએ તેથી વિપરીત ગુણવાળા દોષોનો હાસ કરનારું દ્રવ્ય વાપરવાની જરૂર રહેતી નથી. એક જ દ્રવ્યથી એક સાથે બે કામ થઈ જાય છે. પણ આ ભેષજનો પ્રયોગ ઉચિત પ્રમાણમાં થવો જોઈએ અને ઉચિત કાલ સુધી થવો જોઈએ. કફને હરવા માટે કટુ દ્રવ્યનો ઉપયોગ તો કયો પરંતુ તેનાથી કફની હાનિ થઈ અને પિત્તની વૃદ્ધિ થઈ અને એને પરિણામે બંનેનું પ્રમાણ આરોગ્ય આપે એટલું થઈ ગયું છતાં પણ કટુનો પ્રયોગ તો ચાલુ રહ્યો તો એનું પરિણામ પિત્તની વૃદ્ધિમાં આવવાનું અને પાછી રોગોત્પત્તિ થવાની. પહેલાં કફનો રોગ હતો હવે પિત્તનો રોગ થવાનો. એટલે ઔષધનો સમ્યક્ પ્રયોગ થવો જોઈએ તોજ

વિશેષી દોષોમાંના વૃદ્ધને ઘટાડીને તથા હીનો વધારીને ધાતુસામ્ય સ્થાપી શકાય.

હવે ધ્યાનમાં આવ્યું હશે કે ઔષધોનો ઉપચાર ધાતુસામ્ય માટે છે અને સ્વસ્થવૃત્તતા નિયમોનું પાલન પણ ધાતુઓની વિષમતામાંથી બચવાનું છે. આયુર્વેદનું પ્રયોજન ધાતુસામ્યની ક્રિયા સિવાય ખીજું કંઈજ નથી પણ કેઈ કહે કે ધાતુઓની વિષમતામાં ઔષધમેવન જરૂરી ખરું, પરંતુ જે સ્વસ્થ છે એને તો ધાતુસામ્ય સિદ્ધ છે એને શું સામ્ય સિદ્ધ કરવાનું છે કે આ બધી બાજતોનો વિચાર કરે? એનું સમાધાન એ છે કે ધાતુસામ્યની પરંપરા જાળવવી હશે તો ધાતુસામ્યને અનુરૂપ આહારવિહાર વિના ચાલી ન શકે. સાતમ્ય ગણ્યાના રસગુણ અને આહારની બનાવટોનો ઉચિત ક્રમમાં ઉપયોગ કરીને જ આપણે ધાતુસામ્ય જાળવી શકીએ જેમકે મધુર, અમ્લ વગેરે ગુણ છે. ગુરુ, લઘુ વગેરે ગુણ છે અને ખાદ્ય, પેય, યવાગ્રુ વગેરે આહારની બનાવટો છે. આ બધાનું ક્રમથી સેવન કરવાનું કહ્યું છે તે આ રીતનું છે. મધુર રસનું સેવન કર્યા પછી તેનાથી ઉત્પન્ન થતા કફની વૃદ્ધિને રોકવા માટે કટુ વગેરે રસોનો ઉપયોગ રસક્રમ છે. ગુરુ ભોજન જમીને ઉપરથી લઘુ ગુણવાળા આહારનું સેવન ગુણક્રમ છે. યવાગ્રુનું ભોજન કર્યા પછી તેને પચાવવા માટે ઉપરથી પેયા વગેરેનો ક્રમ યોગ્ય તે આહારક્રમ છે. જેમના ભોજનમાં વિવિધ વાનીઓનું અસ્તિત્વ હોય તેમને માટે આહારક્રમનો આ નિયમ પાળી શકાય પણ જે એકજ પ્રકારનો આહાર લેતા હોય તેમને માટે કયો ક્રમ યોજવો? એ એક પ્રશ્ન ખરો. પરંતુ ત્યાં તો જે પ્રકારનો આહાર વિશેષ લેવાતો હોય તેનાથી વિપરીત ગુણવાળા વિહારની યોજના કરવી રહી. ઉદાહરણ તરીકે જેઓ મધુરરસવાળો આહાર ખાસ

લેતા હોય તેમને માટે કફવૃદ્ધિની વિનાશક એવી વ્યાયામ વગેરે ચોષ્ટાઓ જરૂરી બને છે. એથી કફનો હાસ થઈ ધાતુસામ્ય જાળવાઈ રહે છે.

આહાર અને ઔષધની યોજનાથી ધાતુસામ્ય કેવી રીતે સધાય છે તે જોયા પછી સ્વસ્થવૃત્ત દ્વારા પણ એવુંજ પરિણામ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે તે જોઈએ.

દેશ, કાલ તથા શરીરના યુગોથી વિપરીત કર્મ તથા આહારનો પદાર્થોનો સમ પ્રયોગ, સઘળા અતિયોગોનો નિરોધ, ઉદીર્ણ અને ગતિવાળા મુત્ર વગેરેના વેગોનું અસંધારણ, અને સાહસકર્મનો ત્યાગ-ધાતુસામ્ય જાળવવા માટે આટલું સ્વસ્થવૃત્ત છે. તેમાં મરૂ દેશમાં જિંધ દેશવિપરીત કર્મ છે. વનંતમાં વ્યાયામ કાલવિપરીત કર્મ છે. સ્થૂળ શરીરવાળાને વ્યાયામ, રાત્રિજાગરણ વગેરે શરીરવિપરીત કર્મ છે. આજ પ્રકારે વિપરીત આહારની યોજના પણ થઈ શકે. પરંતુ આગળ કહ્યું છે તે પ્રમાણે આ ક્રિયાઓ તથા આહારનો સમયોગ જાળવવો પડશે, અન્યથા દોષવૃદ્ધિ થઈ ધાતુવૈષમ્ય થશે. વેગોનું વિધારણ વાતપ્રકાપ દ્વારા ધાતુવૈષમ્ય પેદા કરે છે. ત્યારે સાહસ તો શોષનું નિદાન છે. પોતાના જીવનની રક્ષા કરનાર પુરુષે સાહસ કર્મનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. કારણ કે જીવતો પુરુષ જ કર્મનું ઇષ્ટફળ ભોગવે છે એ શાસ્ત્રવચન પ્રમાણે પુરુષે સાહસથી બચવું એથી વિશેષ કહેવાની જરૂર નથી.

આયુર્વેદનો સિદ્ધાંત છે કે સામાન્ય હમેશાં બધા પદાર્થોની વૃદ્ધિનું કારણ છે અને વિશેષ વિભિન્નતા સર્વ પદાર્થોના હાસનું કારણ છે. આ બંનેનો શરીરની સાથેનો સંબંધ સર્વ પદાર્થોની વૃદ્ધિ તેમજ હાસનું કારણ બને છે. આ સિદ્ધાંત પ્રમાણે શરીરની ધાતુઓ સમાન

ગુણવાળા અથવા સમાનગુણનું આધિક્ય ધરાવતા ભોજન પદાર્થોના નિત્ય સેવનથી વધે છે, ત્યારે વિપરીત ગુણવાળા કે વિપરીત ગુણના આધિક્યવાળા ભોજન પદાર્થોના નિરંતર સેવનથી ઘટે છે. ગુરૂ, લઘુ, શીત, ઉષ્ણ, સ્નિગ્ધ, રુક્ષ, મંદ તીક્ષ્ણ, સ્થિર, સર, મૃદુ, કઠિન, વિશદ, પિચ્છિલ, શ્લક્ષ્ણ, ખર, સુક્ષ્મ, સ્થુલ, સાન્દ્ર અને દ્રવ આવીસ ગુણ છે તે નિરંતર ગુરૂ આહારના સેવનથી વધે છે ત્યારે એવા આહારથી વિપરીત એવા લઘુ ગુણ ઘટે છે. એજ પ્રમાણે લઘુ ગુણ લઘુ આહારના નિરંતર સેવનથી વધે છે ત્યારે ગુરૂગુણ ઘટે છે. આજ પ્રમાણે સર્વ ધાતુઓના ગુણ સામાન્યથી વધે છે અને વિશેષથી ઘટે છે એમ સમજવું.

આ નિયમ પ્રમાણે માંસના સેવનથી શરીરની અન્ય ધાતુઓના પ્રમાણમાં માંસની વિશેષ વૃદ્ધિ થાય છે. રક્તની વૃદ્ધિ રક્તથી, મેદની વૃદ્ધિ મેદથી, વસાની વૃદ્ધિ વસાથી, અસ્થિની તરૂણ અસ્થિઓથી, મજ્જાની મજ્જાથી, શુક્રની શુક્રથી, અને ગર્ભની તરૂણ ગર્ભથી વૃદ્ધિ થાય છે. આ જઘા સમાન ગુણવાળાં સજાતીય દ્રવ્યો છે. તે સામાન્ય યોગથી સમાન ધાતુની વૃદ્ધિ વિશેષ કરે છે, પરંતુ સાથે સાથે અલ્પ પ્રમાણમાં અન્ય ધાતુઓનાં પણ પોષક બને છે. આત ગર્ભનો અર્થ ઇંડા લેવાનો છે.

પણ સામાન્યથી સામાન્યની વૃદ્ધિનો આ પ્રયોગ આહારના પદાર્થની ગેરહાજરીથી, હાજર હોવા છતાં અયુક્ત લાગવાથી, તે પદાર્થો તરફ ઘૂણા ઉત્પન્ન થવાની કે બીજા કોઈ કારણથી થઈ શકે નહિ ત્યાં સમાન ગુણનું આધિક્ય ધરાવતા વિજાતીય ભોજન પદાર્થો દ્વારા થઈ શકે. જેમકે—

શુક્રક્ષયમાં દુધ અને ઘી તથા મધુર, શીત તેમજ સ્નિગ્ધ ગુણાતાં બીજાં દ્રવ્યોનો ઉપ-

યોગ કરવો.

મુત્રક્ષયમાં ઇક્ષુરસ, વાણ્ણીમંડ, દ્રવ, મધુર, અમ્લ, લવણ તથા ઉપકલેહી દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

પુરીષક્ષયમાં દુલ્યાપ, અડદ, કુંકુંડ, બકરાનો મધ્ય દેહ, જવ, શાક અને ધાન્યામ્લનો ઉપયોગ કરવો.

વાતક્ષયમાં કટુ, તિક્ત, કષાય, રૂક્ષ, લઘુ અને શીત દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો.

પિત્તક્ષયમાં અમ્લ, લવણ, કટુ, ક્ષાર. ઉષ્ણ અને તીક્ષ્ણ દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો.

શ્લેષ્મક્ષયમાં સ્નિગ્ધ, ગુરુ, મધુર, સાન્દ્ર અને પિચ્છિલ દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો.

આહારની માફક વિહાર પણ વૃદ્ધિ કર બને છે. જેમકે નિદ્રાથી કંઈની વૃદ્ધિ, જાગરણથી વાયુની વૃદ્ધિ વગેરે.

માનસિક ભાવો પણ વૃદ્ધિ કરનારા થઈ શકે છે. શોક શોષણ કરનારાં કારણોમાં પ્રધાન છે. નિવૃત્તિ પુષ્ટિકારકોમાં પ્રધાન છે. વગેરે

સમાનગુણવાળા આ આહાર અને કર્મોનો સતત પ્રયોગ જ સમાનગુણોની વૃદ્ધિ કરનાર નીવડે છે. એમના પ્રાસિંગિક પ્રયોગો અકિંચિત્કર છે.

વૃદ્ધિનું જે કારણ છે એવા સામાન્યનો વિસ્તારથી વિચાર કર્યા પછી હવે આપણે શરીરજ્ઞાનમાં આવશ્યક એવી કેટલીક બાબતોને પણ જોઈ લઈએ.

સંપૂર્ણતથા શરીરની વૃદ્ધિ કરનારા ભાવ

યૌવનમાં ૧૭ થી ૨૦ વર્ષ સુધીમાં શરીરની જે વૃદ્ધિ આપણે જોઈએ છીએ તે કાલના મહિમાથી છે. શરીર વૃદ્ધિના હેતુ તરીકે અદ્વૈતને પણ ગણેલ છે એને સ્વભાવસંસિદ્ધિ પણ કહે છે. ત્રીજું કારણ આહારની સંપત્તિ છે. ચોથા કારણમાં અતિ વ્યવાય, મનોભિદાત વગેરે વિદાતકર ભાવોના અભાવનો સમાવેશ કરેલો છે.

બળની વૃદ્ધિ કરનારા ભાવ

જે દેશમાં બળવાન પુરૂષો જન્મતા હોય તે બળવાન પુરૂષોના દેશ કહેવાય છે તેમાં જન્મેના મનુષ્યો દેશના મહિમાથી જ બળવાન બળવાન હોય છે

જે કાળમાં બળવાન પુરૂષો જન્મે તે કાળમાં મનુષ્યનો જન્મ થાય તો તે બળવાન બને છે હંમત અને શિશિરમાં જન્મ બળનું કારણ બને છે એ કાળમહિમાથી બને છે

શુક્ર, આર્તવ અને ગર્ભાશયની શુષ્કોની સપતિ બળનું કારણ છે એટલે કે બીજ અને ક્ષેન પણ બળવાન બોધ્યો

આહાર, શરીર અને સાત્ત્વની ઉત્કૃષ્ટતા બળનું કારણ છે મનની ઉત્કૃષ્ટતા પણ બળદાયક છે

આ ઉપરાંત સ્વભાવસંસિદ્ધિ, વ્યાયામ વગેરે કર્મ ધૌવન અને પિત્તની પ્રમત્તતા બળની વૃદ્ધિ કરનારા ભાવો છે

આહારને પચાવનારા ભાવ

ઉમા, વાયુ, ક્ષેદ, મેદ, કાલ અને સમયોગ — આ આહાર પરિણામકર ભાવો છે

એમાં સાક્ષાત કાલુષ્ય તો ઉમાજ છે વાયુ વગેરે અન્ય કારણો એના સહાયક છે તે આ પ્રમાણે મદદરૂપ બને છે દુરના આહારને વાયુ અગ્નિની પાસે લઈ જાય છે. જેમકે પ્રાણનાયુ અન્નને ક્રાંદમાં લઈ જાય છે. સમાન વાયુ વડે અગ્નિનું ઉત્જન થાય છે એ જોતો અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરવાનું કામ પણ વાયુ જ કરે છે ક્ષેદથી આહારમાં શિથિલતા પેદા થાય છે મેદ મૃદુતા લાવે છે. કાન સુપકવતા કરે છે. અને સમયોગથી પાચન અને ધાતુઓનું સામ્ય થાય છે

ઉપરના આહાર પરિણામકર ભાવોથી પચવા માડતો આહાર જેમ જેમ પચતો જાય છે તેમ તેમ પોતાના શુષ્કોથી શરીરમાં મિથિત સમાનશુષ્કોને પુષ્ટ કરતો જાય છે શરીરશુષ્કોથી વિરૂદ્ધ આહારશુષ્કો શરીરના શુષ્કોનો નાશ કરે છે ક્રાંસ પામેલા એ શરીરશુષ્કો શરીરનો નાશ કરે છે. એટલે શરીરને જે શુષ્કોની જરૂર હોય તેના શુષ્કાણો

કે જે શુષ્કોની જરૂર ન હોય તેવા શુષ્કોનો ક્રાંસ કરનારો આહાર લઈને શરીરને ટકાવી રાખવામાં આવે છે

સાર અને કિટ્ટની દૃષ્ટિએ શરીરના શુષ્ક બે પ્રકારના છે. સારમાંથી સારની અને કિટ્ટમાંથી કિટ્ટની પૃષ્ઠિ થાય છે પરિસ્થિતિને અનુસરીને તેઓ ધાતુઓ કે મલોનું કામ કરે છે બીજી રીતે વિચારીએ તો દોષ, ધાતુ અને મલ શરીરનું ધારણ કરે તેના પ્રમાણમાં હોય ત્યાંસુધી તે ધાતુઓ છે અને વિકૃત કરે એટલા પ્રમાણમાં તે વધી જાય (કે ઘટી જાય) ત્યારે તે મરે છે એ કાર્યવાહક શબ્દોથી કહેવું હોય તો શરીરના શુષ્ક બે પ્રકારના છે પ્રસાદ્યુત અને મલ્યુત શરીરને પીકાકારક શુષ્ક મલ્યુત છે જેમકે શરીરના છદ્ધોમાં વિવિધ રૂપવાળા અને બહાર જનારે તૈયાર થયેના મલ, પરિપક્ય ધાતુઓ, પ્રકુપિત વાતાદિ દોષો, અને બીજા પણ શરીરમાં રહેના ભાવો કે જે શરીરના ઉપધાતુ માટે જાય છે તે બધાને મન કહે છે તે સિવાયના બાકીના તમામને પ્રનાદ કહે છે.

આમ શરીરના અવષ્ટ ભક એવા સાર અને કિટ્ટ અશો ધાતુઓ ખરા, પણ શરીરને ઉપવાતક અને ત્યારે તે મરે પણ ખરા એમને ઉપધાતક પનાવનારા વાત, પિત્ત અને કફ છે દુષિત કરવાનો આ ત્રણનો સ્વભાવ છે એટલે તો તે દોષો કહેવાય છે સમસ્ત સેદ્રિય અને નિરિન્દ્રિય દેહમાં આ દોષોની ગતિ છે તેથી તે ધાતુઓ અને મરેને પણ દુષિત કરે છે પ્રકૃતિભૂત વાતાદિ દોષાનું ક્ષણ આરોગ્ય છે તેથી બુદ્ધિમાનોએ આ ત્રણે દોષોને સમ અવસ્થામાં એટલે કે પ્રકૃતિમાં રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ

આ રીતે આપણું શરીર દોષ, ધાતુ અને મલરૂપ છે ધાતુવૃદ્ધિમાં આ ચીજ શુષ્ક આમાન્ય નહિ ધરાવતી હોવાથી ધાતુવૃદ્ધિ નહિ કરે તેથી શરીરને ઉપકારક યશ અને આ ચીજ શુષ્ક સામાન્ય ધરાવતી હોવાથી એની વૃદ્ધિ કરીને શરીરને અપકારક યશ આ પ્રકારનું શરીરજ્ઞાન આરોગ્ય સાચવવા માટે જરૂરી છે એટલે દરેકે અહીં રજુ કરેલી શરીરજ્ઞાનની બાબતોથી માહિતગાર રહેવું આવશ્યક છે

કુંવાર મૂલસત્વ

કુંવાર મૂલસત્વ દમ, ઉધરસ, જીર્ણ ઉધરસ અને ફેફસાંમાં કફવૃદ્ધિ એ વિકારો પર ઉત્તમ ફાયદો કરે છે એવો મારો અનુભવ છે. ઉધરસના પ્રકારોમાં મોટે ભાગે ફેફસાં અને તેની નળીઓ ચીકણા સફેદ દ્રવ પદાર્થથી ભરાઈ જાય છે તેથી શ્વાસોચ્છવાસમાં વિઘ્ન પેદા થાય છે. આથી ઉધરસ આવે છે. ખુબ જ ખારયા પછી થોડો કફ બહાર નીકળે છે. અને રોગીને જરા સાઈ લાગે છે. આ પ્રમાણે ખાંસી ખાંસીને ઘણો કફ નીકળ્યા પછી રોગીને ઘણું સાઈ લાગે છે. પણ ફરીને પાછો ફેફસાંમાં કફ ભેગો થયો કે પાછી એ જ સ્થિતિ ફરીને ચાલુ થાય છે.

આવી પુનરાવૃત્તિથી રોગી કંટાળી જાય છે. કફ જેટલો જાડો અને ચીકણો વધારે એટલો તે વધારે દુઃખી થાય છે. તેને રાત્રે જાંઘ પણ ખરાબર આવતી નથી. તેથી તેની શારીરિક તાકાત ધીમે ધીમે ક્ષીણ થતી જાય છે અને તે અશક્ત બને છે.

આવે વખતે કફની ચીકાશ ઓછી કરવી અને તેને પાતળો કરવો એ વાતની ખાસ જરૂર હોય છે. કેટલાક રોગીઓમાં ઉધરસનો હુમલો એકદમ જ અને જોરમાં આવે છે. આને જ દમ કહેવામાં આવે છે. કેટલાકને હુમલો નથી આવતો પણ કફની ઉત્પત્તિ કાયમ ચાલુ જ હોય છે. આવી સ્થિતિ સાધારણતઃ વૃદ્ધ અને કફપ્રકૃતિ લોકોમાં જોવા મળે છે.

કુંવારના મૂળમાંથી તૈયાર કરેલું કુંવાર-મૂલસત્વ આ વિકારમાં ઉત્તમ ગુણુ બતાવે છે. આનાથી કફ પાતળો થઈને તેની ચીકાશ ઓછી થાય છે. આથી ઉધરસ આવતાં જ કફ સહેલાઈથી બહાર નીકળી આવે છે. સૂકી ઉધરસ અને ક્ષયજ્વ કાસમાં આ સત્વનો ખાસ ફાયદો થતો નથી. તે જ પ્રમાણે કફ સાથે લોહી પડતું હોય એવા રોગી પર પણ મેં આનો ઉપયોગ કરી જોયો નથી. પણ કફયુક્ત ઉધરસ અને દમ આ વિકારો ઉપર મેં આનો ઉપયોગ કર્યો છે અને તેમાં આ સત્વથી સારો ફાયદો થાય છે તથા રોગીને ઘણો આરામ મળે મળે છે એવો મારો અનુભવ છે.

લેખક :
વૈદ્ય એસ. જી. જાધી

ઉપરાંત આ મૂલસત્વથી પાચનક્રિયા સુધરે છે, ભુખ સારી લાગે છે. યકૃત અંગેના વિકારો નષ્ટ થાય છે—તેનું કાર્ય સુધરે છે. આ પ્રમાણે તે શક્તિવર્ધક દવા પણ છે.

કુંવારનાં લાખરાં જીદાં કાઢી નાંખવાં, તેનાં ફક્ત મૂળ જ લેવાં. તેના ટુકડા કરી નાખીને સુકવવાં. ટુકડા કર્યા વિના સુકવવામાં આવશે તો તે સુકાશે નહિ પણ વધ્યા જ કરશે. સાધારણતઃ એક અઠવાડીયામાં તે સુકાઈ જાય છે પછી તેને ખાંડવા તેથી મુળના અંતર્ભાગમાં રહેલો પિષ્ટમય પદાર્થ નીકળશે તે ખારીક ચાળણીથી ચાળીને જીદો કાઢવો. ભુંસું ફેંકી દેવું. આ પિષ્ટમય દ્રવ્ય એટલે જ કુંવાર સત્વ.

સાધારણપણે ૧૫ માસો કુંવાર મૂલસત્વ મધ અંગર પાણી સાથે દિવસમાં બે અથવા ત્રણ વાર આપવું, જરૂર લાગે તો દમ-ઉધરસની ખીજ દવા સાથે પણ આપી શકાય.

આ પ્રયોગ મને કાનડી ભાષામાં લખા-યેલા એક જીના હસ્તલિખિત પુસ્તકમાંથી મળ્યો છે. તેમાં મેં થોડો ફેરફાર કર્યો છે. મૂળ પ્રયોગ નીચે પ્રમાણે છે.

કુંવારનાં મૂળ મંદાગ્નિ પર સાધારણ શેકવાં પછી તેને સારી રીતે દબાવીને તેમાંથી રસ કાઢવો. (નીચોવવાં). આ રસ એક તોલો એટલા જ મધ સાથે દમવાળાને આપવો—દમ મટી જશે.

આ પ્રયોગ મેં દમવાળાઓ ઉપર કરી જોયો. તેનો સારો ફાયદો જણાયો.

આ પ્રયોગ પરથી મને સત્વની કલ્પના આવી. અને મેં અમલમાં પણ મુકી. મારા દમના રોગીઓને હું આ કુંવાર મૂલસત્વ જ આપું છું. તેનાથી તેમને ફાયદો થાય છે. સત્વ ખાવામાં કડવું લાગતું નથી. તેથી કફ પાતળો થઈને છુટી જાય છે અને રોગીને આરામ મળે છે.

(આયુ. પત્રિકામાંથી સાહાર)

મુખ દુષિકા-વયઃ પિટિકા-ખીલના ઉપચાર

લેખક-અમૃતલાલ ડી. ગણના, L A. M. S.

જઈ ચહેરા ખદુત 'બે લખ' મુંઢાસોસે બરા, હમ થક કહતે દે દિ વો જંધકે મોતીચૂર દે.

આ પ્રકારનો કટાક્ષ કોષ દિન્દી કવિએ ક્યો છે; આમ તે કટાક્ષમાં ખીલે પણ બાવ રહેલો છે છતાં એટલું સાચું લાગે છે કે આ ખીલ-મુંઢાસા થવાથી ચહેરા કદરૂપો બની જાય છે અને તેનો ઘણો ખેદ હોય છે.

આ ખીલ મટે કેમ, એ સૌને-ખાસ કરીને નવયુવાનોને ચિંતાવુર કરી મૂકે છે.

આયુર્વેદમાં, કદના પ્રકોપથી સેમજાના ઝાડના કાંટા જેવી જુવાન માણસના મુખ પર જે ફાદલીઓ ઉઠે છે તેને, મુખની શોભા બગાડનાર મુખદુષિકા-ખીલ કહે છે. જ્યારે, પ્રાશ્નત્ય વૈદ્યક એક પ્રકારનાં કૃમિ-જીવાણુ એકત્રી બેસીસીઅસ ચામડીની અંદરની તૈલ મંથીઓ-સીબેસીઅસ ફાલીકદસ પર આક્રમણ કરવાથી ખીલ ઉઠે છે એમ માને છે. ઉપરાંત આ ચીકાશવાળી ચામડી પર આવાં ખીજાં જીવાણુઓ પર આશરો પામે છે.

સાધારણ રીતે આ ખીલ-તાગ્વપ્ય પિટિકા સત્તર-અઢારથી પચીસ-ત્રીસ વરસની ઉંમર આસપાસના યુવાન-યુવતીઓના મોં અને ગાલ પર થતાં જણાય છે અને તે વેદના કરે છે. ખાસ કરીને, દાદી,-હોઠ અને નાકની અણી પર થયેલા ખીલ વિશેષ પીડા કરે છે.

ઉચ્ચ પ્રદેશના વસનારાઓમાં, વિલાસી-અસંયમી વાતાવરણ વચ્ચે જીવનારાઓમાં, આ મુખ દુષિકા જોવા મળે છે. ફલકા વર્ષના લોકોમાં કંઈક ઓછા પ્રમાણમાં નજરે ચડે છે. આ ખીલના દુઃખાવા અને વેદનાથી ઉગરવા માટે બજારમાંથી જાતજાતનાં અને ખાતખાતનાં તરેહવાર ક્રિમ, સ્નો-પોમેઇક અને વેક્સ વગેરે વગેરે જે જે નિત નવીન વાનગીઓ હાથમાં આવે તેને શજાગર સામ-

ગ્રીઓ-પ્રસાધનો વાપરવા છતાં પણ બાગ્યેજ લાભ થતો જોવામાં આવે છે.

આ રોગ વધારે બાગે તેમને જ લાગ્ય પડે છે કે જેઓ સર્વ પ્રથમ સાવચેતીમાં, કબજગત, અજીજ અને ખોટા ચાકથી ઉગરતા નથી. જોજનમાં ગરમાગરમ મસાલા, તમતમતી વિદાદી વસ્તુઓ, મગપણ, ચીકણાં અને ચરખીવાળાં વ્યંજનોનાં આધારથી ધરાતા નથી કે જોનાથી શરીરમાં ખોટી ગરમી ઉત્પન્ન થતી હોય છે.

માટે, સાદું ભોજન, મળરહિત આંતરડાં, અને નિયમિત નિન્દ્રા એ જરૂરનાં છે.

દરરોજ સવારના ઉઠીને કોષ પણ રીતે બે-ચાર છોકા લાવવી કે જેથી નાકમાંથી કચરો વગેરે બહાર નીકળવાથી રાહત મળે.

ખીલ સમજપૂર્વક દાખવાથી સાદું ચીકણું અને ચોખાના જેવું મીઠું નીકળી જશે. દાદી, ઓઠ સિવાયનાં બીજાં બાગો ઉપર ખીલ હોય તો દખાવી કાઢી લેા. આપોઆપ સુકાઈ જશે. ઓઠ વગેરે બાગો પર તેમ કરવાથી કદાચ પીડા વધે છે અને તે ક્યારેક મજા પાકે છે.

લીંબુના રસમાં રતાજળી-લાલ ચંદન ધસીને મજા ઉપર લેપ કરવાથી તે મટે છે.

લીંબુના રસમાં ચણાનો લોટ કાલવી ચોપડવાથી પણ ચાલશે.

ચક્રોતારા લીંબુનો રસ આસરે પાંચબાર કાચના વાસણમાં લઈ, તેમાં રોકેલા ટંકજી-ખારનો બૂદો આનીબાર અને જરા દાખા-દાર ખાંડ મેગથીને બે-ચાર દિવસ લગી ચીંધીમાં બરી મૂકા. અંદરની બધી ચીજો રળી જાય એટલે પછી તેનો ઉપયોગ કરીને ચોપડો.

ટંકણખાર અને મેંદો સમાનભાગે મેળવીને લગાડો.

શંખભસ્મ સાથુ સાથે કાલવી-ફેંટીને મોં પર દશ-પંદર મિનીટ ઘસવાથી વયઃપિટિકા મટાડે છે અને ચહેરાનો રંગ ખીલે છે.

ગરમ પાણીમાં સાથુ ગાળીને, લીંબુના છીલકાંથી-આ પાણી ખીલ પર ઘસવાથી વયઃપિટિકા મટાડે છે અને ચહેરાનો રંગ ખીલે છે.

નાળીએરમાંના દૂધ સાથે શંખભસ્મ મેળવી ચોપડવાથી વ્રણ, કાળા ડાઘ, માતાના ચાકાં વગેરે મટીને ચહેરો સુંદર કરે છે.

શેમજો દૂધમાં ઘસીને સુખડની જેમ લગાવો.

ઘોળા સરસવ અને તેલ મેળવીને દુધમાં વાટી લેપ કરો.

મસુરની દાળ ગાયના દુધમાં વાટી ઉખટણુ-ઉદ્ધવર્તન દરરોજ બે ત્રણવાર કરો.

લવીંગ દાણા આઠ, ઈંદ્રજવ માસા છ અને આંબાહળદર તોલો એક-ત્રણેયને આંકડાના દુધમાં ઘુંટી, મોટી ગોળી વાળો અને આ ગોળી પાણીમાં ઘસીને દરરોજ રાત્રે ચોપડો.

જવાસાનાં પાન, લોહખરલમાં કુટીને કપડછાણુ કરી લ્યો. પછી આ ભુકામાં જરા ગેલીસરાઇન મેળવી તેને ખુબ લીસોટો. મલમના જેવું થાય એટલે ડબીમાં ભરી લ્યો. રાતે સુવા ટાણે ખીલ પર ચોપડો અને સવારે ગરમ પાણી ચણાના લોટ કે આંબાનાં પાણીથી મોં ધોઈ લ્યો.

રાત્રે સૂતી વખતે પથર પર ચન્દન-સુખડની જેમ ઘસેલું સીસું ખીલ પર ઠીકસર લગાવી દો. સવારે ખીલને સાથુ અગર પાણીથી બરોબર ટુવાલ વડે ઘસી સાફ-સ્વચ્છ કરી લ્યો. અને પછી તે ઉપર ચમેલીનું તેલ મુકો. એટલું ખ્યાલ રાખજો કે, ચામડીને બળતરા

કરે તેવા ઉગ્ર કોસ્ટીકવાળા સાબુઓ વાપરતા નહીં.

આબકાલ ભેળસેળવાળું મળે છે તેવું નહીં પણ ચોકખા સરસીયા તેલ પાશેરને ધીમી આંચે ગરમ કરી તેમાંથી બહારો-શીણુ જતો રહ્યા પછીથી ઘોળા મરીતું ચૂણું, એલાયચી અને સુંડ દરેક બબ્બે તોલા નાખી તેલ લાલચોળ-રતાશ પકડયે ઉતારીને ગાળી લેવું. ઠંડુ પડયે તેનો ઉપયોગ કરો. આ વ્રણનાશક તેલ કાંતિ વધારનારું છે.

ઉપર જણાવેલા બાહ્યોપચારો ઉપરાંત ખાવાનાં ઔષધોમાં આયુર્વેદોક્ત રીતે પ્રકૃતિ અનુસાર દવાઓ ચોજી શકાય અને પાશ્ચાત્ય વૈદ્યકમાં હોરમોન્સ દ્રવ્યો અને સુચિકિત્સકના પરામર્શ અનુસાર એકસ-રે થીરાપી સુચવ્યાં છે. બાકી, બેદરકારી, તરંગી ખ્યાલો કે ભાગ્ય ભરોસે કરતાં પ્રકૃત માફક યોગ્ય સારવાર પુરતું લક્ષ આપવું એ ઇચ્છનીય છે.

(વૈદ્યકલ્પતરુ)

નવું પ્રકાશન

ત્રિદોષ પરિચય

(દોષ-ધાતુ-મલ વિજ્ઞાન)

લેખક

વૈદ્ય ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠંકુર

આયુર્વેદના પાયારૂપ ત્રિદોષ સિદ્ધાંતના વાયુ, પિત્ત, અને કફ વિષયક શાસ્ત્રીય મૂળભૂત માહિતીનો ઉત્તમ સંગ્રહ, ધાતુ-મળ-ના ક્ષય વૃદ્ધિ લક્ષણ, ધાતુસાર પુરૂષના લક્ષણો, આદિ તત્ત્વો પર વિવેચન કરતું વૈદ્યો તેમજ વિદ્યાર્થીઓને ઉપયોગી પુસ્તક, આજે જ મંગાવો.

મૂલ્ય રૂ. ૧, (પોસ્ટેજ ગાઠી જુડું.)

આરોગ્ય સિન્ધુ કાર્યાલય

૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ, ૨

માનો યા ન માનો!

દાંતથી પપ્પ રતલનો પથર ઉંચકવાનો રેકોર્ડ નોંધાયો છે.

લંડનના એક પ્રોડ્યુસર ડીન મોરેનો બોબો કુતરો બનાવટી દાંતનું ચોકડું પહેરે છે.

અતિ ગરમ બોજન અને અતિ ઠંડા પીણાં સાથે સાથે સાથે લેવાથી દાંતની શક્તિ નાશુદ્ધ થાય છે.

દાંત પાડવો હોય તો સહેજ વળાંક લઈને સીધોજ ખેંચવો, જેથી તે મુળમાંથી તુટીને સીધોજ નીકળી જાય.

પુરાણી શાર્ક માછલીના દાંતની આસપાસ વહેલ માછલીના કાનનાં હાડકાંની આસપાસ અને જ્વાળામુખી ખડકો પર શુદ્ધ મેગ્નેશિયમ નીખે છે.

દસ વર્ષની વયના એક છોકરાના મોઢાંમાંથી કાઢવામાં આવેલો એક દાંત ત્રીશ વર્ષની વયની એક સ્ત્રીના મોઢામાં સફળતાપૂર્વક બેસાડવાનો એક અભ્યુષણીય પ્રયોગ થીએનાના એક દાંતના દાકતરે કર્યો છે.

મોઢામાં પાણીનો ફાગળો ભરીને પછી મોઢાં તથા આંખ પર પાણી છોટા. સવાર, સાંજ ને બપોરે એમ દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર કરો. મોઢાનો આકાર સારો થશે તેમજ આંખને પણ ઠંડક મળશે.

સસેક્સના જેમ્સ રીચર્ડસન નામના વીસ વર્ષની ઉંમરના એક યુવાને લકવાથી બને હાથ ગુમાવ્યા પણ હવે તેણે લજવાની રીત બદલી છે. હવે તે પોતાના દાંત વડે કલમ પકડી આપણી માફક ખુશખુશાલ લખી શકે છે.

ઈન્સાનનાં મોઢામાં દાંતનું હોવું કે ન હોવું એને માણસની વય સાથે ખાસ નિશ્ચત નથી, પણ ચહેરા સાથે નિશ્ચત હોય છે. પછી એવી વ્યક્તિ ભલે જીવાન હોય કે મૃત!

જુના કાળમાં બનાવટી દાંતોનો કિન્દુ-ઝામાં વપરાસ થતો હતો. ભારતના માંસાહારી લોકો લાકડાના બનાવટી દાંતો તૈયાર કરાવીને સોના-ચાંદીના તારથી બંધાવી ખરા દાંતને બદલે વાપરતા.

ઈ. સ. ૧૧૬૪માં શાહજુદીને ભારત પર ચઢાઈ કરી ત્યારે કનોજના રાજા જયચંદ્ર સાથે તેને થયેલા યુદ્ધમાં જયચંદ્ર મરણ પામ્યો. આ પ્રસંગે રણમેદાનમાં હજારો માણસોનાં મુડદાંમાંથી જયચંદ્રનું શબ તેના મોઢાનાં બનાવટી દાંતનું ચોકડું હોવાથી ઓળખાયું હતું.

પાનમાં યુનો ખાવાનો પહેલો પ્રયોગ નૂરજહાંએ શરૂ કર્યો હતો. એક નવા મહેલનું બાંધકામ જોવા તે ગયેલી ત્યારે યુનાના પથર ઉપર પાન યુક્ત તો લાલ રંગનો બની ગયેલો. બસ, ત્યારથી પાનમાં યુનો ખાવાની શરૂઆત થઈ.

આયુર્વેદમાં શસ્ત્રક્રિયા માટે શસ્ત્રો અને યંત્રો થઈને કુલ ૧૭૨ સાધનો બનાવ્યાં છે. અને સુશ્રુતે સગવડ પ્રમાણે તેમાં જરૂરી ફેરફારો કરી લેવા પણ જણાવ્યું છે. પશ્ચિમની પદ્ધતિમાં આથી કંઈ વધારે શસ્ત્રો કે યંત્રો નથી.

બીજી પંચવર્ષીય યોજનામાં આપણી હિન્દી સરકાર આરોગ્યને માટે રૂ. ૨૦૮ કરોડ ખર્ચવાની છે, તેમાંથી દંત-આરોગ્ય માટેના ખર્ચનું પ્રયત્નકરણ નીચે પ્રમાણે કરી શકાય:- (૧) નવી ડેન્ટલ કોલેજો ખોલવામાં રૂ. ૧૬ કરોડ. (૨) દાંતના ૨૫૦ નવાં દવાખાનાં ખોલવા માટે રૂ. ૧.૨૩ કરોડ.

દરરોજ સવારે અને રાત્રે એક ખાલી ગરમ પાણીમાં એક ચમચી પીસેલું મીઠું નાખીને થોડીવાર સુધી મોઢામાં રાખીને ખુબ તરેહથી ફાગળા કરવા. દાંતના સર્વે પકારનાં રોગમાં આ એક ઉત્તમ ઉપાય છે એમ અમેરિકાના આગેવાન દંત તજીબો પણ આ દલાજ દરરોજ અનુમાનો!

— મિશ્ર સ્નાતક સંઘનું તૃતીય સ્નેહસંમેલન —

મુંબઈ રાજ્યના આરોગ્ય પ્રધાન રા. રા. માનનીયશ્રી શાંતિલાલ શાહના પ્રમુખપણા નીચે તા. ૪-૩-૫૬ ને રવિવારે સાંજે ચાર વાગે ઝીણા હોલ મુંબઈમાં મુંબઈ રાજ્યના ડી. એ. એસ. એફ. નવા વૈદ્યકીય સ્નાતકોના મંડળનું સ્નેહસંમેલન ઉજવાયું હતું. શરૂઆતમાં પેપર રીડીંગનો મહત્વનો કાર્યક્રમ હતો. તેમાં પોદ્દાર આયુર્વેદિક કાલેજના માનનીય પ્રીન્સીપાલ શ્રી મો. ય. લેલેનો ઉદર રોગ ઉપરનો નિબંધ, રા. ડો. પી. પી. ચૌધરીનો *Abortion* ગર્ભસ્થાવ ઉપરનો નિબંધ, સંસ્થાના પ્રમુખ તથા મુંબઈની મ્યુનિસિપાલિટીના કોરપોરેટર શ્રી. ડો. કે. જી. પાટીલનો *Migraine* અર્ધાવભેદક, રા. ડો. બી. કે. મીશ્રાનો મધુમેહ ઉપર તથા રા. ડો. નવનીતલાલ પંડ્યા, C/o ઝંકુ ફાર્મસીનો વારિતર લોહલસ્ટમ ઉપર મહત્વપૂર્ણ નિબંધો વંચાયા હતા. ત્યારબાદ સંસ્થાના મંત્રી ડો. મનુભાઈ મહેતાએ વાર્ષિક હેવાલ વાંચી સંભળાવ્યો હતો. અને સંસ્થાના પ્રમુખ શ્રી ડો. કે. જી. પાટીલે પોતાનું હુંક પ્રવચન તથા નવા સ્નાતકોને ચિકિત્સા વ્યવસાયમાં નડતી મુશ્કેલીઓ રજુ કરી હતી.

આ સમારંભના અધ્યક્ષ માનનીયશ્રી શાંતિલાલે પોતાનાં પ્રવચનમાં જણાવ્યું હતું કે આપ બધા રજીસ્ટ્રેશનની ત્રણ વર્ષે રૂ. ૫ ની રીન્યુઅલ શી બાબત વાંધો ઉઠાવો છો તો મારે તેના જવાબમાં કહેવું પડશે કે એલોપથીક મેડીકલ બોર્ડ ફાર્માસ્યુટીકલ બોર્ડ ઇત્યાદિ અન્ય વૈદ્યકીય સરકારી સંસ્થાઓનો ખર્ચ પણ તેઓ પોતાની શી દારાજ કાઢે છે. આપની બોર્ડમાં રજીસ્ટ્રેશન શી માત્ર રૂ. ૧૦ છે. દર વર્ષે ઘણા ઓછા વૈદ્યો નવું રજીસ્ટ્રેશન મેળવે છે. બોર્ડનો ખર્ચ વધારે છે તો તે ખર્ચ કાણ ભોગવે? ડોક્ટર

રની મેડીકલ બોર્ડના રજીસ્ટ્રેશનની શી રૂ. ૫૦ છે. દર વર્ષે ઘણા નવા ડોક્ટરો બહાર પડે છે અને રજીસ્ટ્રેશન મેળવે છે. એટલે તેઓનો ખર્ચ બારેબાર નીકળે છે એટલે તેઓ પાસેથી રીન્યુઅલ શી લેવામાં આવતી નથી. જો તમે પણ તમારી રજીસ્ટ્રેશન શી જે રૂ. ૧૦) છે તેની જગ્યાએ ૨૫૦) રૂ. લેવા દો તો રીન્યુઅલ શી નાણુદ કરીએ અથવા તે સિવાય બોર્ડનો ખર્ચ સરભર કરવાનો રસ્તો બતાવો, તેની ઉપર વિચાર ચલાવવા હું તૈયાર છું.

પરબ્રાંતની ઉપાધિઓને રજીસ્ટ્રેશન આપવા સંબંધમાં આપે જણાવ્યું કે જ્યારે શરૂઆતમાં રજીસ્ટ્રેશન અમલમાં આવ્યું ત્યારે લગભગ ૧૦૦ જેટલી ઉપાધિ-ડીગ્રીઓ પ્રચલિત હતી. તેમાંની કેટલીક ડીગ્રીઓ પત્રવ્યવહારથી પણ મળતી. તો તેવા માણસોને રજીસ્ટ્રેશન આપવું? તેઓનું જ્ઞાન અને તમારું જ્ઞાન એક જ કક્ષાનું છે? જો એવા ઓછી કક્ષાના જ્ઞાનવાળાઓને રજીસ્ટ્રેશન અપાય તો તમારા જ્ઞાનની-ઉપાધિની કિંમત કેટલી રહે? એટલે એવી ડીગ્રીઓના રજીસ્ટ્રેશન માટે અમે વિચાર ચલાવતા નથી. કેટલાક કહે છે કે મુંબઈ રાજ્યમાં આયુર્વેદિક વૈદ્યોનું રજીસ્ટ્રેશન કડક છે. હું કયુલ કરું છું કે કડક છે અને હોવું જોઈએ. કારણ કે હું માનું છું કે મુંબઈ રાજ્યના હવે પછીના વૈદ્યોની ઉપાધિનું ધોરણ બીજી કોઈ ઉપાધિ કરતાં ઊંચી કક્ષાનું બનવું જોઈએ. એલોપથીનું રજીસ્ટ્રેશન કડક બનાવીને જ તેઓએ તેમની ડીગ્રીનું મહત્વ વધારેલું છે. એટલે આપને મળતી ડીગ્રી, ઉપાધિથી ઓછી કક્ષાવાળી ઉપાધિઓનું મિશ્રણ થઈ તમારી કિંમત ન થઈ એ જાણવું જોઈએ.

સરકારી નોકરીઓમાં *B. M. S. Class III (A)*માં મળતા પગાર સંબંધમાં આપે જણાવ્યું છે કે સરકારી નોકરીઓમાં પગારની શરૂઆત રૂ. ૮૦ થી છે. વિશેષમાં મોંઘવારીબંધી, ખાનગી પ્રેક્ટીસ અને રહેવાનું મફત મકાન આપવામાં આવે છે. તમારું પગારનું ધોરણ નક્કી કરતી વખતે અમે તમારા અભ્યાસનાં વરસોનો સમય તેમજ બીજી મર્યાદાઓને પણ ધ્યાનમાં લઈએ છીએ જે ચાર વરસનો અભ્યાસ કરી આપ ૮૦ રૂ. નો પગાર મેળવે છે. તે જ પ્રમાણે સરકારી ખાતાનાં બીજાં માણસો ચાર વરસનો અભ્યાસ કરી નોકરી કરે છે. તેમને શું પગાર આપવામાં આવે છે તેનો વિચાર કરો.

આ ઉપરાંત ખાનગી પ્રેક્ટીસ કરવાનો હક તમને આપેલો છે. હવે ખાનગી પ્રેક્ટીસમાં કોઈ વધારે પણ કમાતા હશે, કોઈ ઝોનું પણ કમાતા હશે.

ડોક્ટરની લાયકાત પરીક્ષામાં વધારે માર્ક્સ મળ્યા તેથી અંકાતી નથી પણ તે દરિયાં દુઃખ દુર કરવા કેટલી શ્રેષ્ઠતા ધરાવે છે તે રીતે ગણતી નોંધેજ. તમારે પગાર વધારો નોંધેજો તો તમારો પુરો કેસ તૈયાર કરો. તમારા જેટલાં જ વર્ષો જેટલો અભ્યાસ કરીને તૈયાર થયેલા બીજા નોકરોને સરકારી ખાતામાં શું પગાર મળે છે? એટલે અને ખાનગી ધ્યાનમાં રાખી સુચના તૈયાર કરજો.

આયુર્વેદિક પોસ્ટ ગ્રેન્યુએટ અભ્યાસક્રમ બાબતમાં આપે જણાવ્યું કે એમ.બી.બી. એસ. કે એલ. સી. પી. એસ. વાળાને જામનગરના અનુસ્નાતક અભ્યાસક્રમમાં પ્રવેશ ન મળવો નોંધેજ. તેનો વિરોધ તમે શા માટે કરો છો? ભારતમાં આદિકાળમાં આયુર્વેદનો પ્રચાર બહુ હતો. મધ્યકાળમાં રાજમાત્રય ન મળ-

વાથી તેની અવદશા થઈ. હવે અમે તમારા વિદ્યાનને પ્રોત્સાહન આપવા માગીએ છીએ. ડોક્ટરો અનુસ્નાતક અભ્યાસક્રમમાં દાખલ હોય તો તેનો તમારે વાંધો ન લેવો નોંધેજ. તેમને તો તમારે એમ કહેવું નોંધેજ કે અમારા વિદ્યાનનો અભ્યાસ કરી તેની કિંમત વધારો. તેઓ કદાચ ખોટું કહે તો હશે નહિ. તમારું વિદ્યાન સાચું છે તો તમારે હર રાખવો નોંધેજ નહીં. અને સરકાર તો આયુર્વેદની સાથે જ છે. સરકાર તરફથી આયુર્વેદ માટે જે કંઈ કરવું નોંધેજો તે કરે છે. શાસ્ત્રની આબરૂ વધારી પ્રતિષ્ઠિત બનાવવું એ તમારા હાથની વાત છે. દેશપરદેશમાં આયુર્વેદની આબરૂ-પ્રતિષ્ઠા વધે તે માટે હું તમારી તરફ આશા રાખું છું. અને જેઓ આયુર્વેદ પ્રત્યે ધૂણા કરે છે તેઓને હું વારંવાર કહું છું કે આપ થોભો, અમારા નવા વૈદ્યો-ડોક્ટરોના જ્ઞાનના અનુભવો ૧૫ વરસ સુધી જુઓ અને પછી તે અંગે તમારો અભિપ્રાય નક્કી કરો.

કામદાર વિમા યોજના અંગે બોલતાં આપે જણાવ્યું કે આ યોજનામાં નોંડાયેલા ડી. એ. એસ. એફ. વૈદ્યો પાત્રાત્મ દવાઓ વધારે વાપરે છે. આપ વાપરો તેમાં મને કાંઈ વાંધો નથી. પણ જ્યારે તમે એમ કહો કે અમારું શાસ્ત્ર સાચું છે અને પછી તમે બીજી દવાઓનો ઉપયોગ કરો તેમાં મને વાંધો છે. કેટલાક કહે છે કે દરદીઓની મોગ છે, જો આપ દરદીને ખુશ કરવા માટે તમારી ઓજ છોડીને બીજી આપો તો ઠીક નહીં. તમારે તેવા દરદીને કહેવું નોંધેજ કે લાઇ, મારી પાસે બીજી દવા નથી. મારી દવાથી જ સાચું થશે એમ આત્મશ્રદ્ધા અને વિશ્વાસથી કહેજો તો દરદી બીજો જશે નહીં.

તમારી સંસ્થા ધર્મદાદવાખાતું ચલાવવા માગે છે તેમજ એક ફાર્મસી કાઢવા વિચાર રાખે છે તો અંગે તેમણે જાણાવ્યું કે દવા-ખાતું ચલાવી શકાય પણ ફાર્મસી ચલાવવી એ સહેલી નથી. કારણ કે તેમાં મોટી મુડીની જરૂર છે. દવા બનાવવાથી કંઈ વળતું નથી. પણ તેનું વેચાણ પણ થવું જોઈએ. તેનો પ્રચાર, કમીશન, વ્યવસ્થા વગેરે કરી શકે તો કરે. બાકી તે કામ ઘણું મુશ્કેલ છે.

નવા સ્નાતકોની આ સંસ્થા અંગે તેઓ-શ્રીએ જાણાવ્યું હતું કે તમારું આ સંગઠન ઘણું નાનું છે. હું માનું છું કે તેના મેમ્બરો ઓછા છે. અને છે તેઓ શી બરાબર આપતા નહીં હોય. આ સમયમાં સંગઠન સિવાય આગળ વધારું નથી. **સંઘેશક્તિ કલ્યાયુગે** આ કળીયુગમાં તો સંઘશક્તિ એ જ એક બળ છે. એટલે જો આપને કંઈ પણ કરવું હોય તો આપ આપનું સંગઠન મજબુત બનાવો. આવા સંમેલનમાં પેપર રીડીંગ-નિબંધવાચન કરવું સાડું છે. તે માટે વધુ સમય કાઢો. મહિનામાં એક વાર પણ તમે બધા ભેગા થાઓ અને નિબંધવાચન-અનુભવોની આપલે કરો અને એક એવું મેગેઝીન પણ તમારી સંસ્થા તરફથી કાઢો કે તેમાં તેનો પ્રચાર થાય. આમ કરશો તો

તમારી સંસ્થા આગળ આવશે. વળી મેગેઝીન ચલાવવું એ પણ સહેલું નથી. મારી પાસે પાંચ સાત આવે છે. ખેત્રોજ સારાં છે, લેખોમાં કાકતાલીય ન્યાય ન હોવો જોઈએ. અને એ રીતે આપનું માસિક એક હોવું જોઈએ.

હાલના ડેમોક્રસી-લોકતંત્ર ઉપર બહુ ભાર ન મુકો-તેમાં એમ નથી કે શી ઓછી કરો-પગાર વધારો. પરંતુ આજકાલ એક ફેશન થઈ ગઈ છે અને બધા આવું જ લોકતંત્રને કહ્યા કરે છે. આયુર્વેદપ્રચાર લોકતંત્રદ્વારા થાય. પણ તમો પગાર વધારો કરો તેમ કહો તે ન થઈ શકે.

અંતમાં આજના આ સમારંભમાં મેં આપને ઘણું જ સાડું ખોટું કહ્યું છે. કારણ કે આપની સંસ્થા નવી છે તેથી જ કડવું કહ્યું છે કે જેથી આપ આયુર્વેદનું ભાવિ ઉજવણ બનાવો. મેં જે કહ્યું છે તેથી તમને કદાચ નારાજ થશે પણ એક વખત તમે યાદ કરશો કે મેં જે કહ્યું હતું તે ઠીક હતું. હું આપ સૌનો આભાર માનું છું.

ત્યાર બાદ અલ્પાહાર, સંગીતનો કાર્યક્રમ, નવા વરસના હોદ્દાદારોની સુટણીઓ તથા વૈદ્યકીય શીલ્પ દર્શન ઇત્યાદિ કાર્યક્રમ થયા પછી આભારવિધિ પુરી થયા બાદ સમારંભ પુરો થયો હતો. (આયુર્વેદ વિજ્ઞાન)

✽ જરૂરની વખતે અજમાવી જુઓ ✽

અવાળુ લોહીથી ભરેલા હોય તો દાડમનાં ફુલ ઉકાળી કોગળા કરવા.

દાંત ભાંગી જાય તો મધ સાથે પુલાવેલી ફટકડી ધસવી.

અવાળુ સુજી જાય તો ગરમાળાના ઉકાળાના કોગળા કરવા.

દાંત અંબાઈ ગયા હોય તો મધ સાથે મીઠું મેળવીને દાંતે ધસવાથી આરામ થાય છે.

મોઢામાં યા જીભ પર પુલ્લીઓ થાય તો દાડમના પુલનો પાઉર કરી મોઢામાં છાંટવું યા તો ટંકણખાર પુલાવી મધ સાથે લગાડવું.

પિત્તથી થયેલા દાંતના રોગમાં સાકર તથા માખણ આમળાના ચૂર્ણમાં મેળવીને દાંતે ધસવાથી દાંતનો રોગ મટે છે.

ખોરસલીની હાલને ચાવવાથી દાંતો હાલી ગયા હોય તો તે પણ વજજેવા મજબુત થાય છે.

(ડૉ. કેપશર જીલ્લા કૃત 'દાંત સાહિત્યમાળા પુસ્તક ૫૩' દાંત વિલાસ'માંથી સાભાર)

સૌતિકમ્

લેખક :

શ્રી વૈદ્ય પ્રભુભાઈ ભટ્ટ આયુર્વેદાચાર્ય, કાવ્યતીર્થ,
(સંકલિત પ્રસૂતિ તંત્ર) ગ્રેડિસર ઓ. ના. આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય, સુરત.
(અધ્યાય ૩ : પ્રાકૃત ગર્ભાવસ્થા-ચાલુ)

પ્રથમ સ્પર્શન પરીક્ષા યા પ્રથમગ્રહ : (Fundal grip) આ પરીક્ષાથી ગર્ભા-
શયના ઉપ્વર્ણમાં બાળકનું કયું અંગ છે તેનું જ્ઞાન થાય છે, માતાને ઉતાનાસને સુવડાવી
તેના પગોને સીધા કરાવી દેવા, તેની ડાબી બાલુએ ચિકિત્સકે ઉભા રહેવું, અને હાથો દ્વારા
ઉદર પ્રાચીર પર સ્પર્શ કરી પરીક્ષા કરવી. સામાન્યતઃ આ સ્થાનમાં (ઉપ્વર્ણ) ગર્ભનું
સ્ફિગ્ન હોય છે જે ગોળ-સમપૃષ્ઠ તથા કઠોર હોય છે. પરંતુ તે ગર્ભના શિર જેટલું કઠિન
હોતું નથી. સ્ફિગ્નની સાથે પીડ હોય છે. જેવી રીતે શિર અને પીડની મધ્યમાં ગ્રીવાનો
ખાડો હોય છે તેવો અહીં હોતો નથી.

દ્વિતીય સ્પર્શ પરીક્ષા-દ્વિતીયગ્રહ : (Umbilical grip) આ પરીક્ષાથી માતાની
નાભિની પાસે બાળકનું કયું અંગ છે તેનો ખોધ થાય છે. અને શિશુની પીડ તથા શાખા-
ઓની સ્થિતિનું સમ્યક્ જ્ઞાન થાય છે. સામાન્યતઃ માતાની નાભિની પાસે ગર્ભની પીડ
હોય છે અને તે સમપૃષ્ઠ તથા ધનુષાકાર હોય છે. જે સશય માલમ પડે તો સ્ફિગ્નને
માતાની પીડની તરફ દબાવવાથી અથવા ગર્ભાશય એક તરફ દબાવી ગર્ભને બીજા પાર્શ્વમાં
ફરવાથી પીડનો વળાંક અધિક થાય છે અને તેનો સુગમતાથી તથા સ્પષ્ટતાથી અનુભવ
થાય છે. પીડની બીજી બાલુ પર ગર્ભની શાખાઓ માલમ પડે છે. જે ગર્ભના રૂપમાં પ્રતીત
થશે. અને ઉદરમાં પરસ્પર શાખાઓ ટકરાતી માલમ પડે છે. ગર્ભાશયમાં એક તરફથી
બીજી તરફ આંગળીઓ ફેરવવાથી ગર્ભની કઠોરતા સરળતાથી પ્રતીત થાય છે.

તૃતીય સ્પર્શન પરીક્ષા તૃતીયગ્રહ : (Paulic grip) આ પરીક્ષાથી ગર્ભાશયના
નીચેના ભાગમાં બાળકનો કયો ભાગ છે અને તે જાણી શકાય છે. ગર્ભાશયના નીચેના ભાગને
પોતાના એક હાથના અંગુઠા તથા આંગળિયોની વચ્ચે પકડવાનો પ્રયત્ન કરવો. આમાં ધીરે
ધીરે દબાવવાથી સુગમતા રહે છે. ઉતાવળ કરવાથી સમ્યક્ જ્ઞાન થતું નથી. સામાન્યતઃ
આ સ્થિતિમાં ગર્ભનું શિર હોય છે. આ સ્ફિગ્નની અપેક્ષા નાનું હોય છે તથા અધિક ગોળ
સમપૃષ્ઠ અને વધુ કઠિન હોય છે. બ્યારે ગર્ભાશયનો સક્રિય થતો ન હોય ત્યારે શિરને
આમતેમ હલાવવાની ચેષ્ટા કરવી. જે શિર હલી ન શકે તો સમજવું જોઈએ કે પ્રથમા
પ્રસવા સ્ત્રીમાં ગર્ભનું શિર અસ્તિ ગુહાના પ્રવેશદ્વારમાં સ્થિર થઈ ચુક્યું છે. (૨) બહુ
પ્રસવા સ્ત્રીમાં પ્રસવ પ્રારંભ થઈ ચુક્યો છે.

જો શિર આમતેમ હલી શકે તો જોવું જોઈએ કે કઈ તરફ શિર વિશેષ 'નમેલું' છે.
જે તરફ શિર વિશેષ નમેલું હોય તે તરફ લલાટાસ્થિ હશે. જો શિર આમતેમ હલી ન શકે
તો શિરની સ્થિતિ ચતુર્થ પરીક્ષાથી જાણવી. તૃતીય પરીક્ષાથી આપણે કહી શકીએ છીએ કે
ગર્ભનું શિર કેટલું નમેલું છે અને તે અસ્તિગુહાને પ્રવેશદ્વારથી કેટલું ઉપર છે વા કેટલું
નીચું આવ્યું છે. જો શિર નીચે ચાલ્યું ગયું હોય તો પરીક્ષાથી ગ્રીવાને પકડી શકાય છે
માટે ચતુર્થ સ્પર્શન પરીક્ષા કરવી જોઈએ.

ચતુર્થ સ્પર્શન પરીક્ષા ચતુર્થગ્રહ : (Pelvic grip) આ પરીક્ષાથી જો શિર
નીચે હોય તો કઈ તરફ છે અને જો પ્રસવ થઈ રહ્યો હોય તો બાળકનો ઉદય ચવાવાનો
ભાગ કેટલો નીચો આવ્યો છે તેનું જ્ઞાન થાય છે.